

*la méthodologie illustrée en*

# NATATION



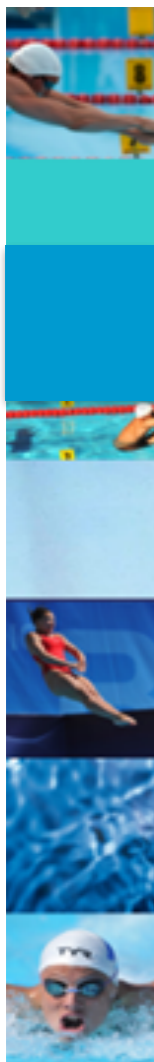
**VICHY**

**SPORT ADAPTÉ NATATION**

*14 et 15 septembre 2016*

*David SEBILLAUD*

*[www.propase.fr](http://www.propase.fr)*

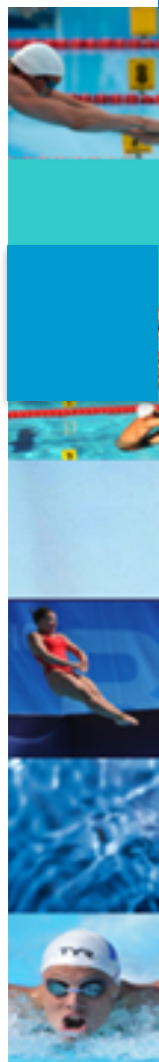
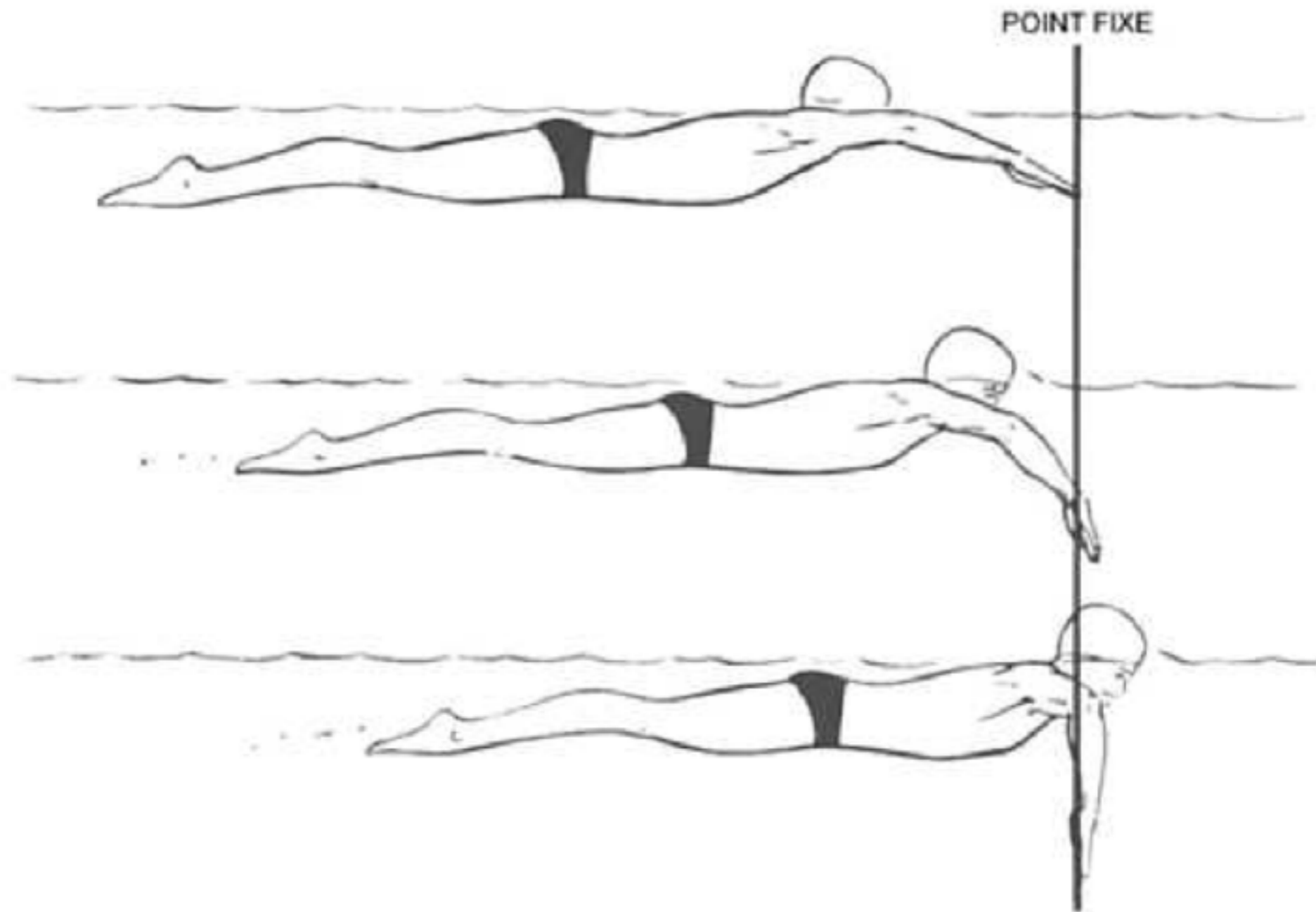


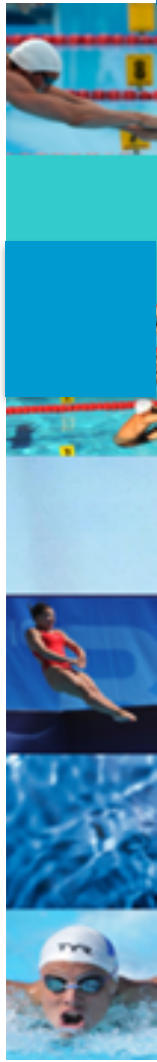
- C'est la main du nageur qui déplace son appui en avant puis en arrière par rapport à l'épaule qui permet un appui propulsif.
- C'est l'épaule du nageur qui avance par rapport à l'appui de la main et non la main qui se déplace par rapport à cette épaule.

Laquelle de ces 2 phrases est juste ?



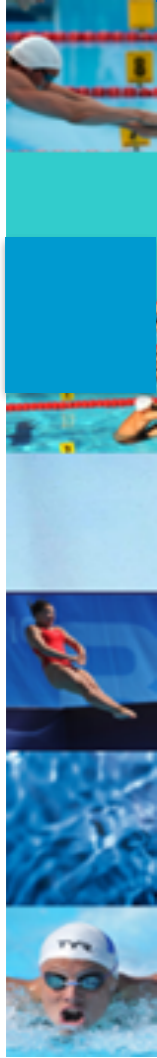
Le mots clé: la prise d'appui





**Quels sont les points repérer lors du trajet moteur sous l'eau?**





Point d'entrée de la main dans l'eau **PE**

Point avant de la main : lorsque la main qui se dirige vers l'avant change de direction **PAV**

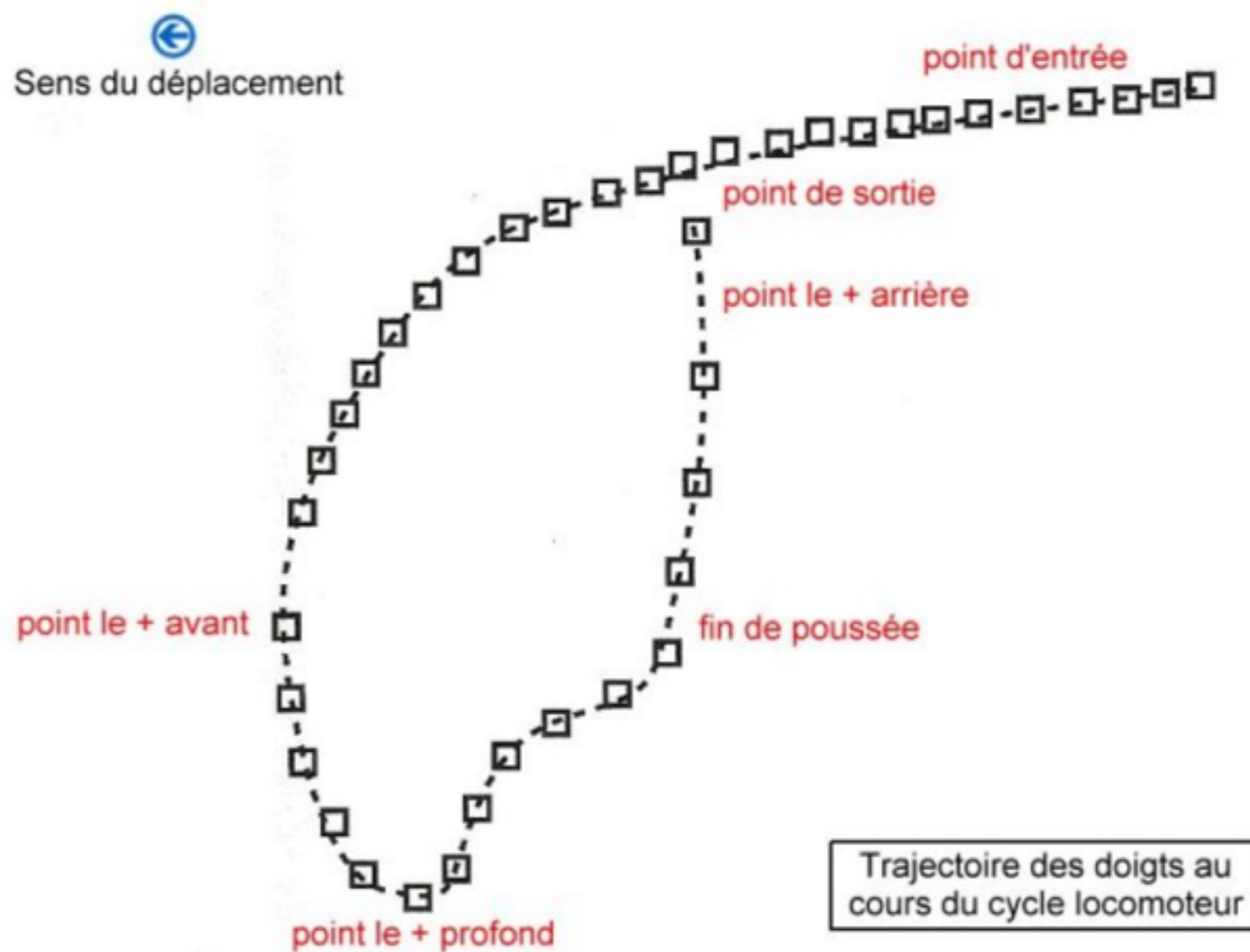
Point profond de la main **PP**

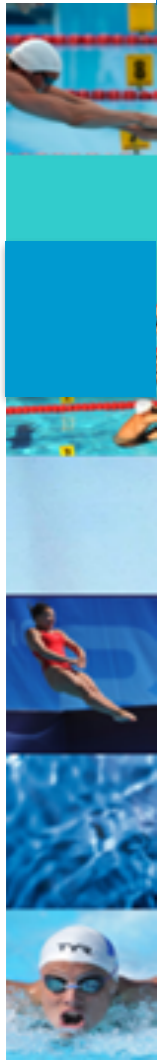
Passage du bras à la verticale de l'épaule **PV**

Point de fin de poussée : la main sort de l'eau **PS**



# En crawl



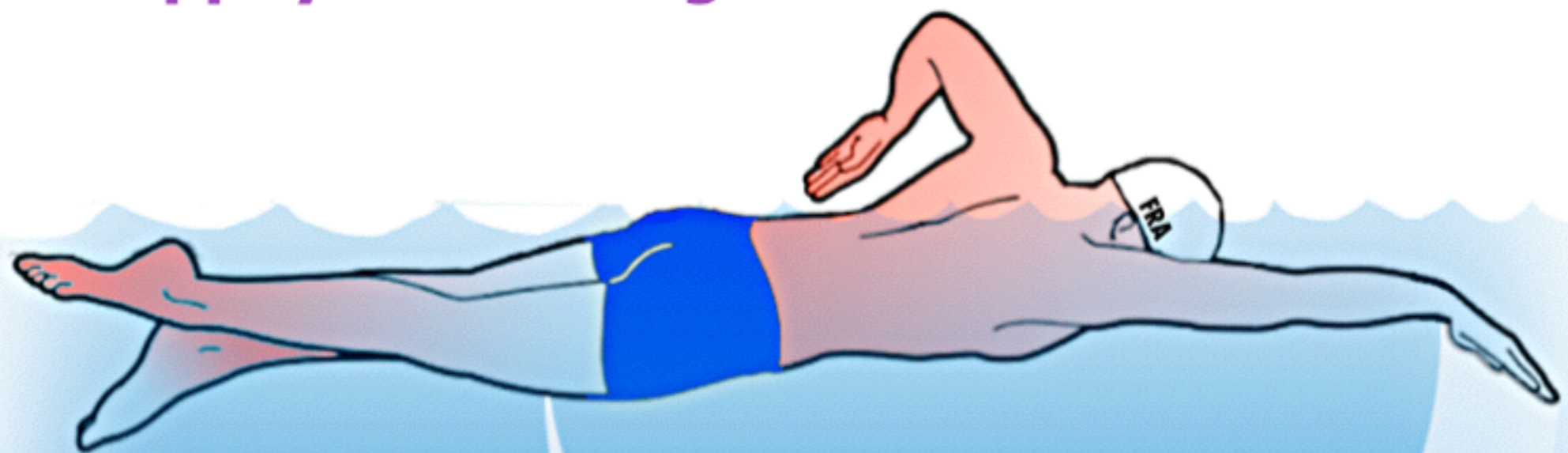


« Il est plus rentable de déplacer une grande masse d'eau sur une petite distance qu'une petite masse d'eau sur une grande distance »

Oui ou non?

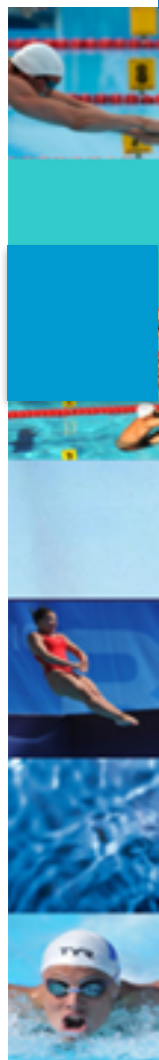


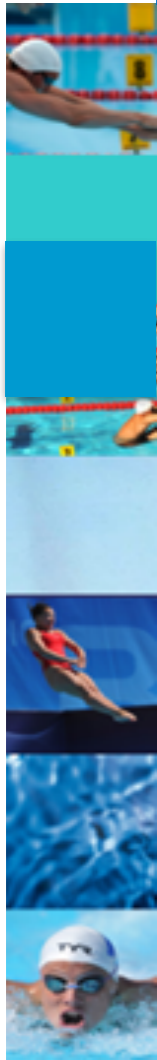
## Appuyer sur des grandes masses d'eau



Un appui sur une **petite** masse d'eau = déplacement important de la main vers l'arrière et **déplacement faible du corps vers l'avant.**

Un appui sur une **grande** masse d'eau = déplacement faible de la main vers l'arrière et **déplacement important du corps vers l'avant.**





Pour **Raymond Catteau**, les actions propulsives sont générées par les déplacements des membres agissant sur des masses d'eau.

La partie **proximale** des membres s'organise en rame, la partie **distale** (avant-bras prolongé de la main) en pale ou pelle. La pale tend à s'orienter perpendiculairement à la direction du déplacement.

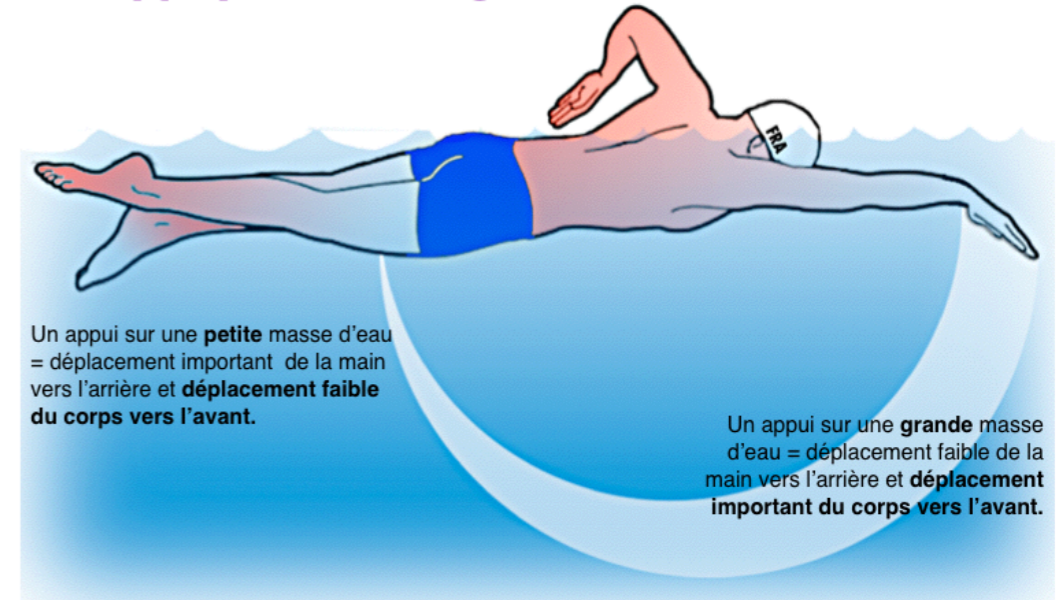
L'accélération produite sera proportionnelle à la masse d'eau mobilisée et à sa vitesse\* .

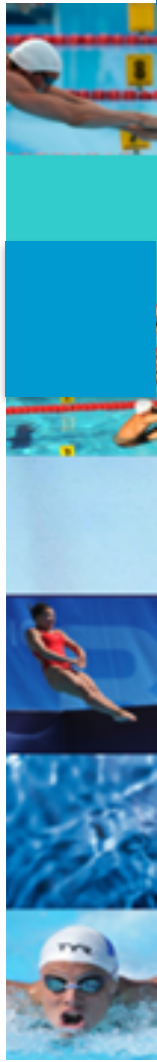
La loi fondamentale est la même pour tous les modes de locomotion :  $M.V = M'.V'$  M = la masse qui se meut, V = la vitesse de cette masse, M' = la masse d'appui V' = sa vitesse.

Si nous adoptons ce cadre théorique on peut faire l'hypothèse que si la pale est orientée vers l'arrière et perpendiculairement à la direction du déplacement la plus grande impulsion (pic de force élevée) permettrait **d'augmenter la vitesse de la masse d'eau mobilisée**.

Par contre si la pale n'est pas orientée (dans la direction que l'on a précisé précédemment) alors on peut faire l'hypothèse que la production de quantité de mouvement (de force) provoqueront des **modifications de l'équilibre postural** (corps projectile) entraînant une augmentation des résistances à l'avancement .

### Appuyer sur des grandes masses d'eau

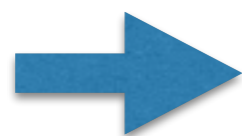




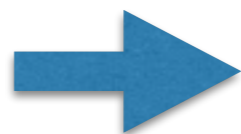
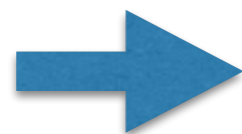
**Ce qui permet de contribuer une à une efficacité propulsive**

- ➔ utiliser de **grandes surfaces propulsives**
  - notion de prise d'appui
- ➔ rechercher une **grande amplitude** des appuis
  - notion de trajet moteur : loin devant, en profondeur, avec des balayages, loin derrière
  - structuration spatiale du mouvement.
- ➔ **accélérer** ces surfaces propulsives pour conserver des appuis solides
  - notion de rythme
  - structuration temporelle du mouvement
- ➔ assurer la continuité des actions motrices
  - notion de **coordination** entre les bras, et entre les bras et les jambes





**accélérer** ces surfaces propulsives pour conserver des appuis solides



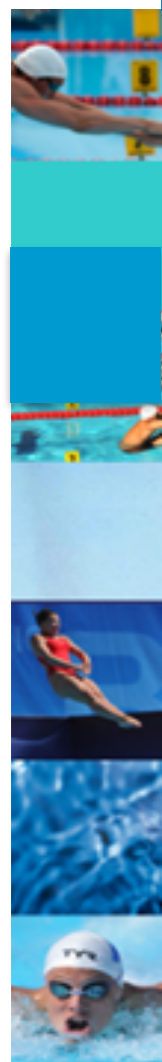
**nécessite de la force**

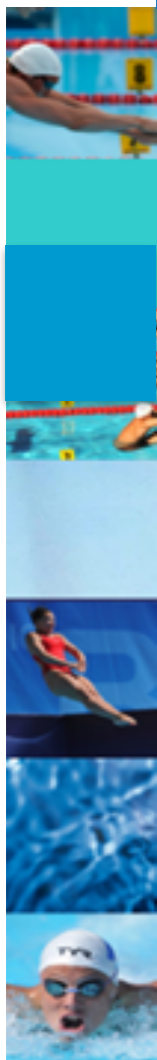
La production de force par la structure musculaire consiste à s'opposer à une résistance (ou à mettre un corps en mouvement) avec une certaine accélération.



**Plus les capacités de force seront élevées plus il sera possible d'accélérer une grande résistance.**

Comment se modéliserait la force (ses moments) exercée par le nageur sur le milieu ?  
sur un seul coup de bras



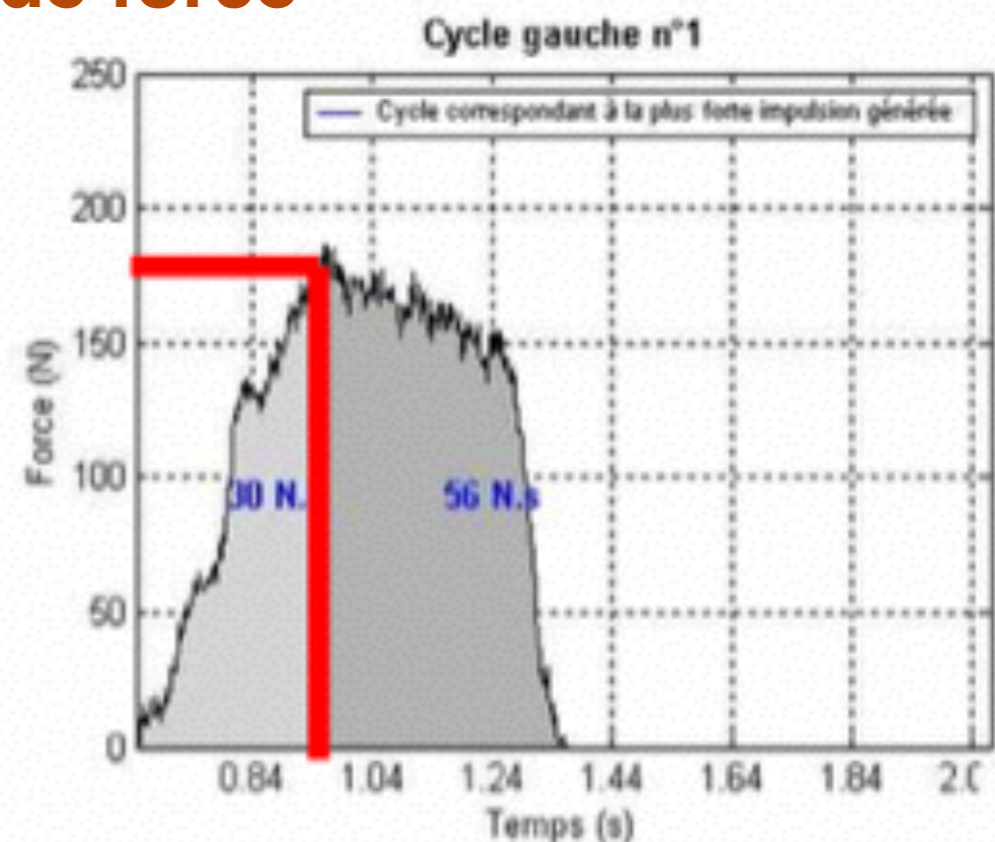


## Les 4 paramètres d'expression de la force en natation

(Richard Martinez, Philippe Hellard, Nicolas Houel, Anne Riff, Michel Knopp. Compte rendu du stage d'évaluation à Font Romeu du 26 Février au 3 Mars 2006) :

- **1** La pente de la montée en force
- **2** Le pic de force
- **3** Le temps de maintien de l'appui
- **4** La direction de la force

## Pic de force



temps de maintien de l'appui

Pente de  
montée en  
force

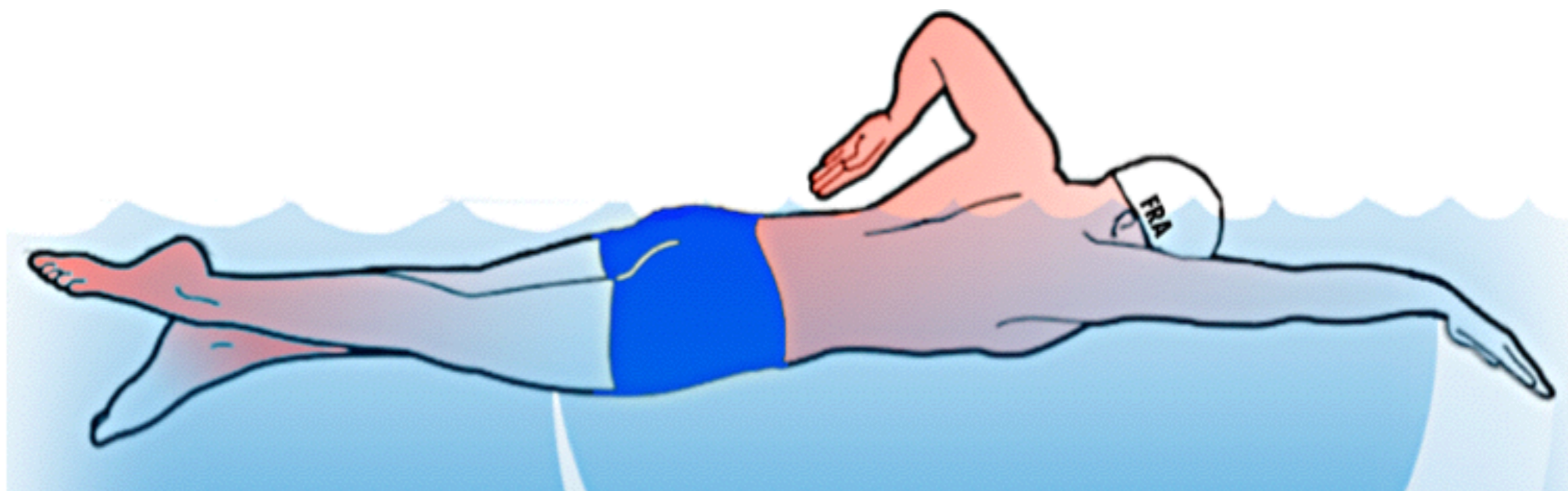
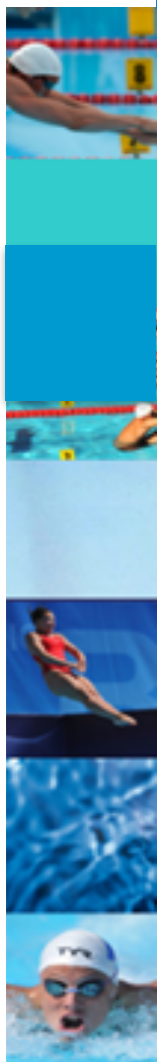


### Les 4 paramètres d'expression de la force en natation

(Richard Martinez, Philippe Hellard, Nicolas Houel, Anne Riff, Michel Knopp. Compte rendu du stage d'évaluation à Font Romeu du 26 Février au 3 Mars 2006) :

- **1** La pente de la montée en force
- **2** Le pic de force
- **3** Le temps de maintien de l'appui
- **4** La direction de la force

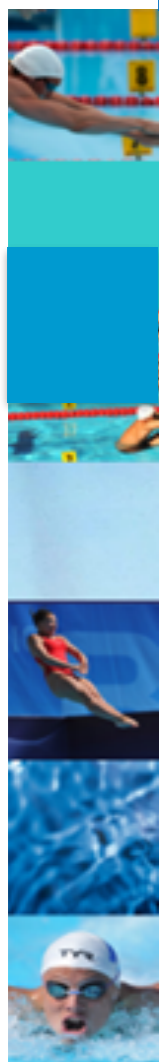
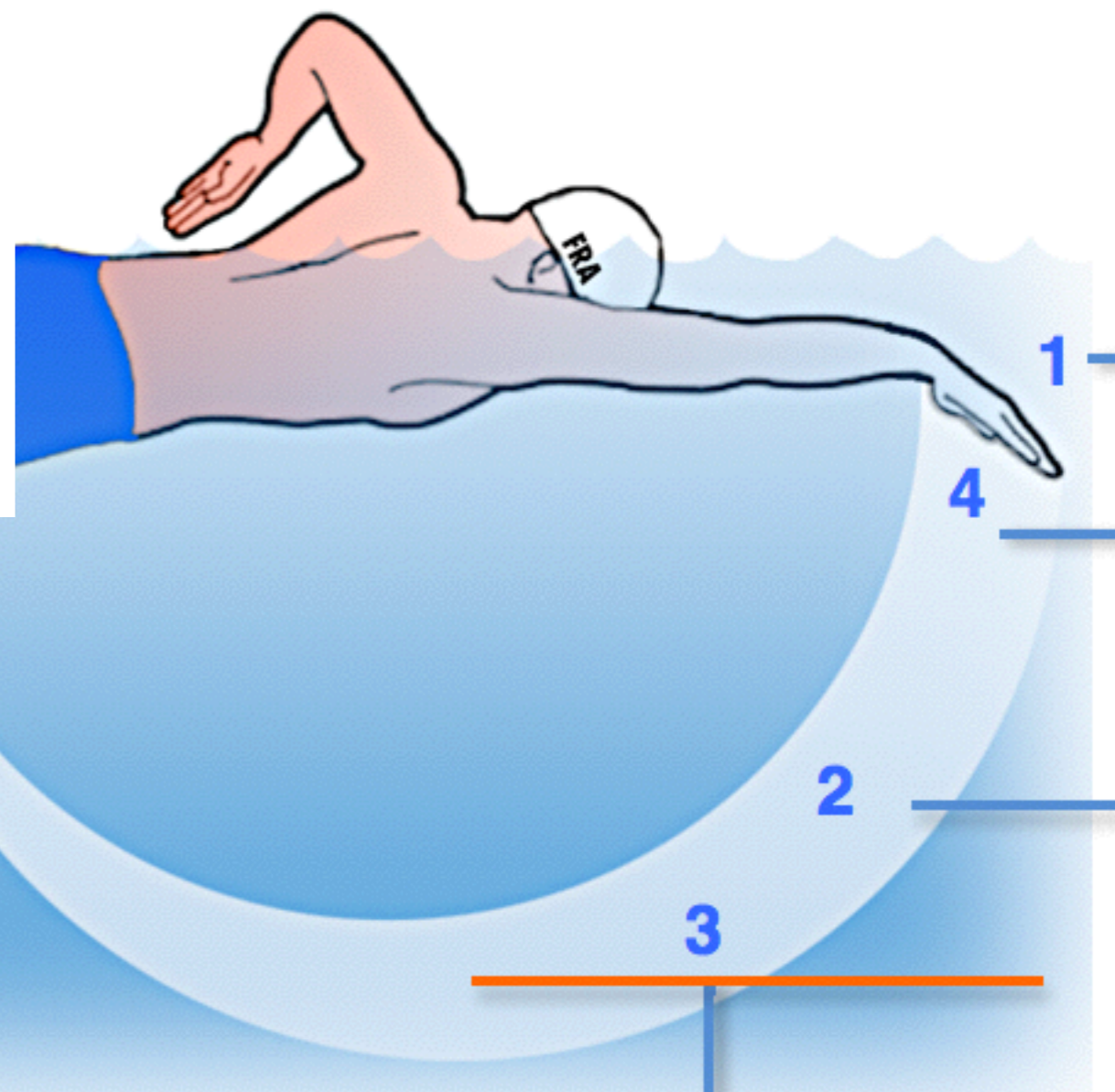
Où placeriez vous ces 4 paramètres d'expression de la force du nageur ?



## Les 4 paramètres d'expression de la force en natation

(Richard Martinez, Philippe Hellard, Nicolas Houel, Anne Riff, Michel Knopp. Compte rendu du stage d'évaluation à Font Romeu du 26 Février au 3 Mars 2006) :

- **1** La pente de la montée en force
- **2** Le pic de force
- **3** Le temps de maintien de l'appui
- **4** La direction de la force



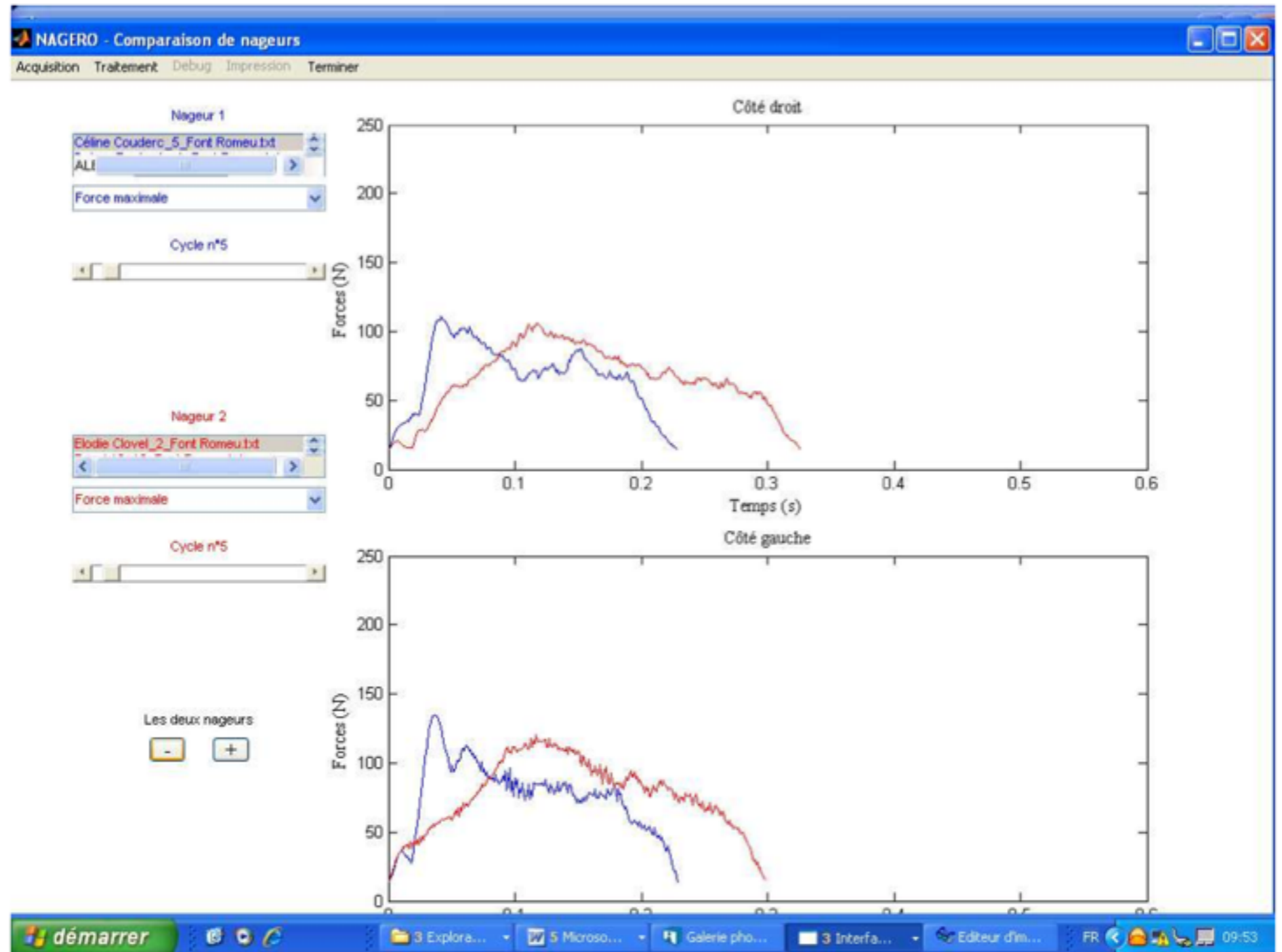
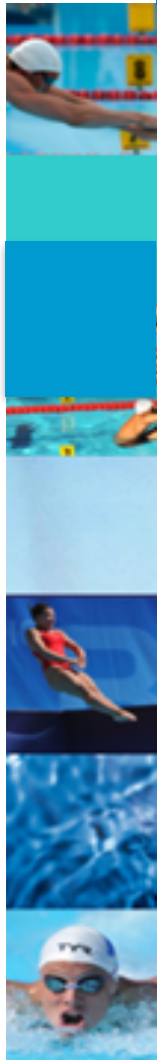
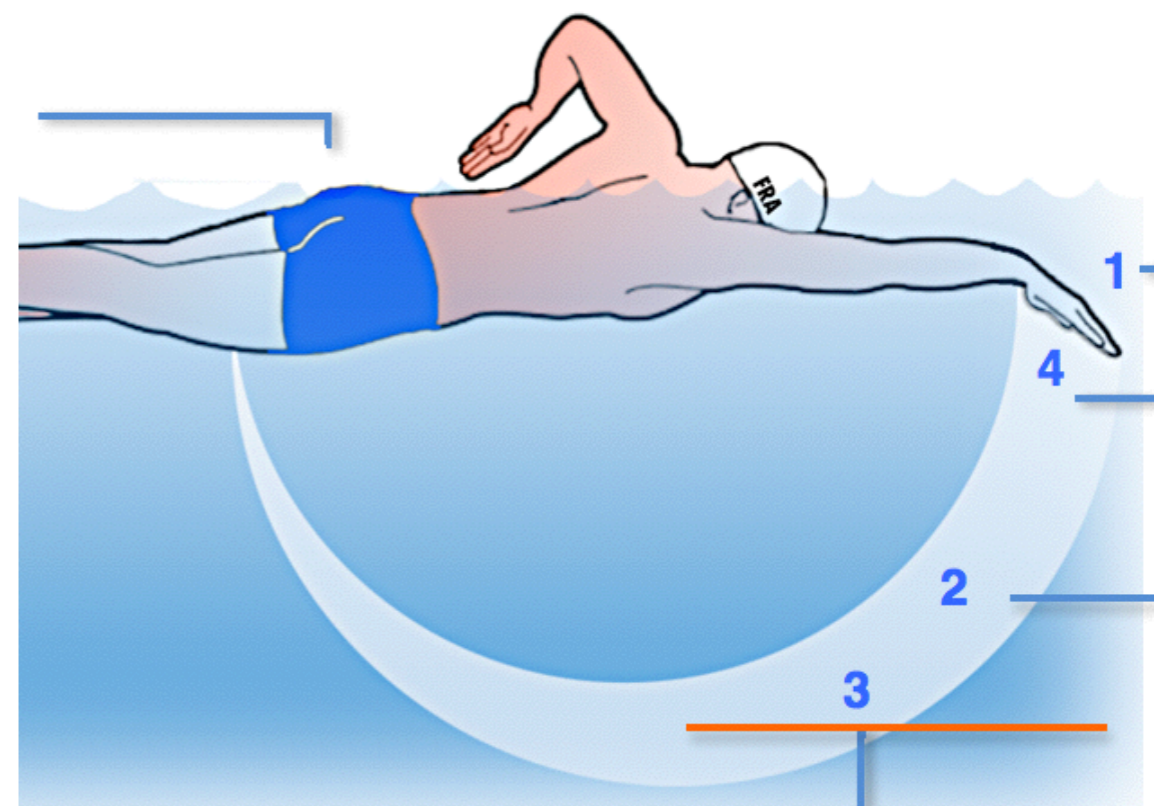


Figure 3. Comparaison des impulsions de force entre Elodie Clouvel en rouge et Céline Couderc en bleu. Céline Couderc est caractérisée par une plus grande puissance (pente de montée en force plus rapide et pic plus élevé). Par contre Elodie Clouvel exprime une impulsion plus importante et une plus grande endurance de force sur un seul mouvement.

### Les 4 paramètres d'expression de la force en natation

(Richard Martinez, Philippe Hellard, Nicolas Houel, Anne Riff, Michel Knopp. Compte rendu du stage d'évaluation à Font Romeu du 26 Février au 3 Mars 2006) :

- **1** La pente de la montée en force
- **2** Le pic de force
- **3** Le temps de maintien de l'appui
- **4** La direction de la force



Que se passe t'il avec l'apparition de la fatigue ?

1 devient ...

2 ...

3...

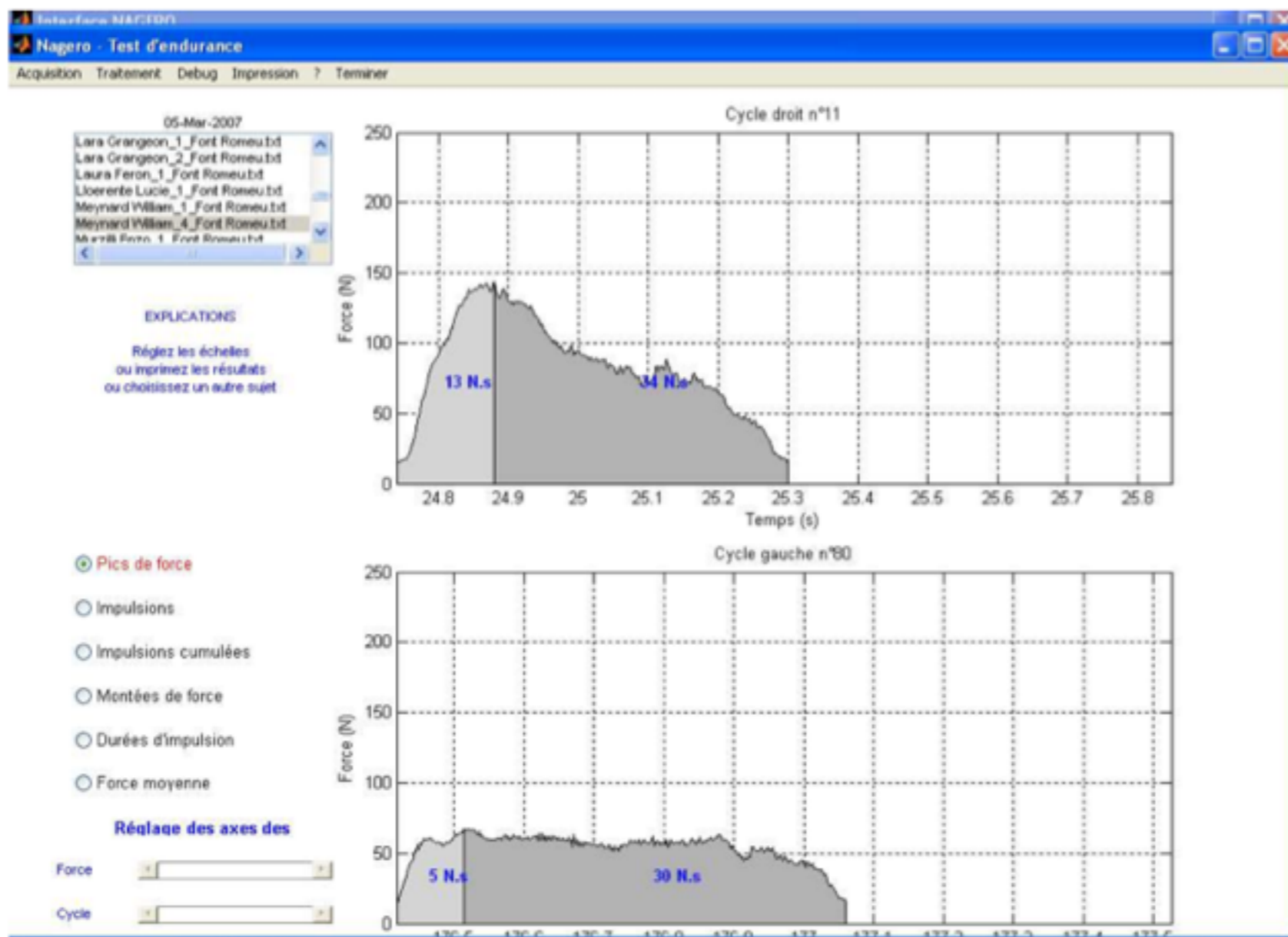
4...



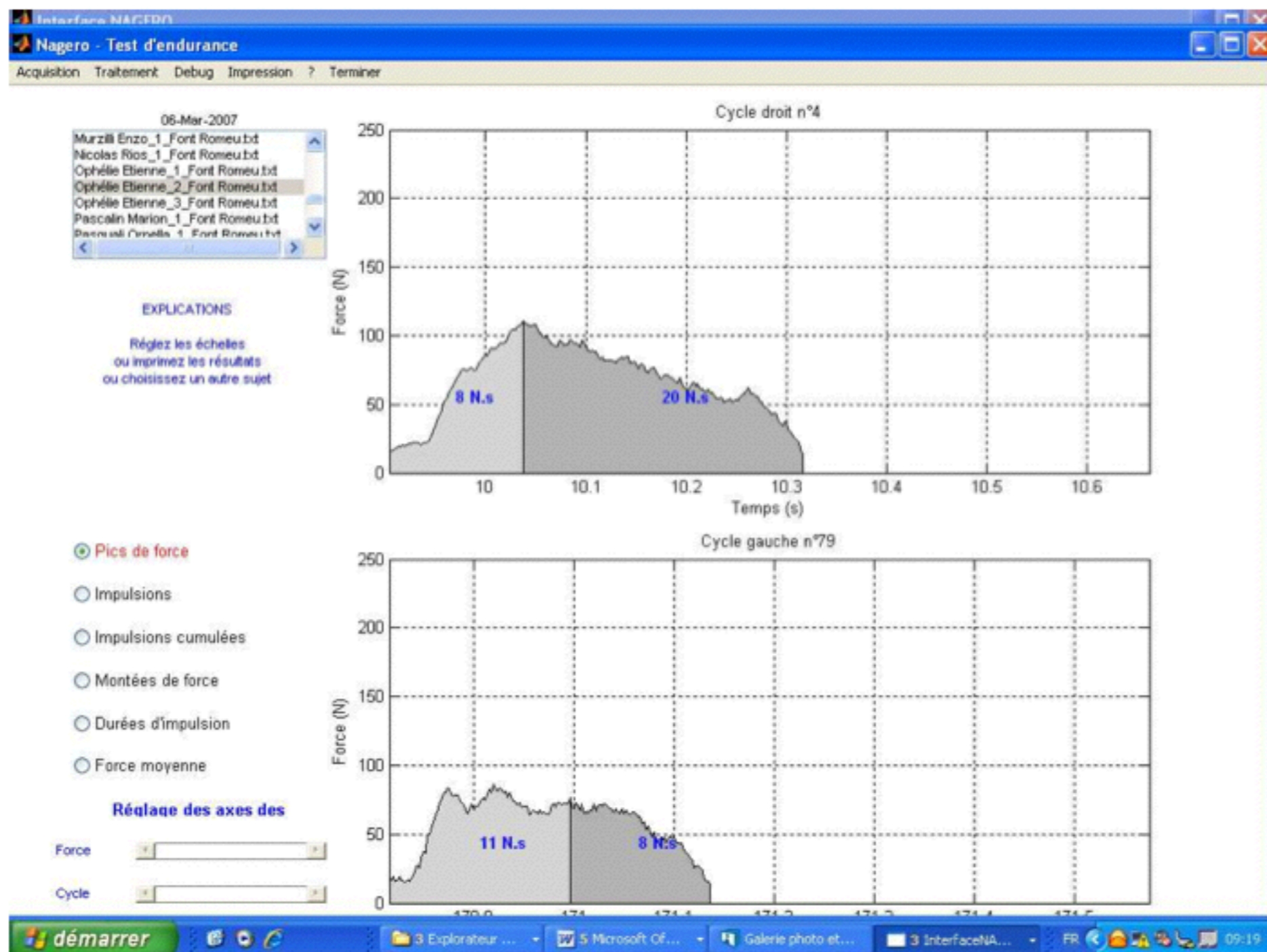
**Que se passe t'il avec la fatigue au cours des séries d'endurance de force ?**

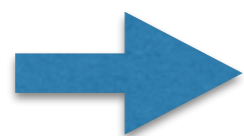
Avec la fatigue le pic de force et la vitesse du mouvement diminue.

Si l'amplitude du mouvement est conservée sa durée augmente (voir la comparaison du cycle 11 et du cycle 80 chez Meynard William figure 5)

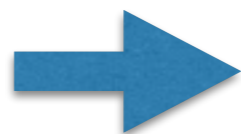
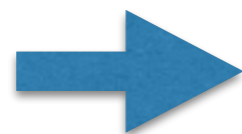


si l'amplitude est réduite (traction plus tardive et poussée escamotée) la durée du cycle est plus courte (voir la comparaison des cycles 4 et 83 chez Ophélie Etienne figure 6).





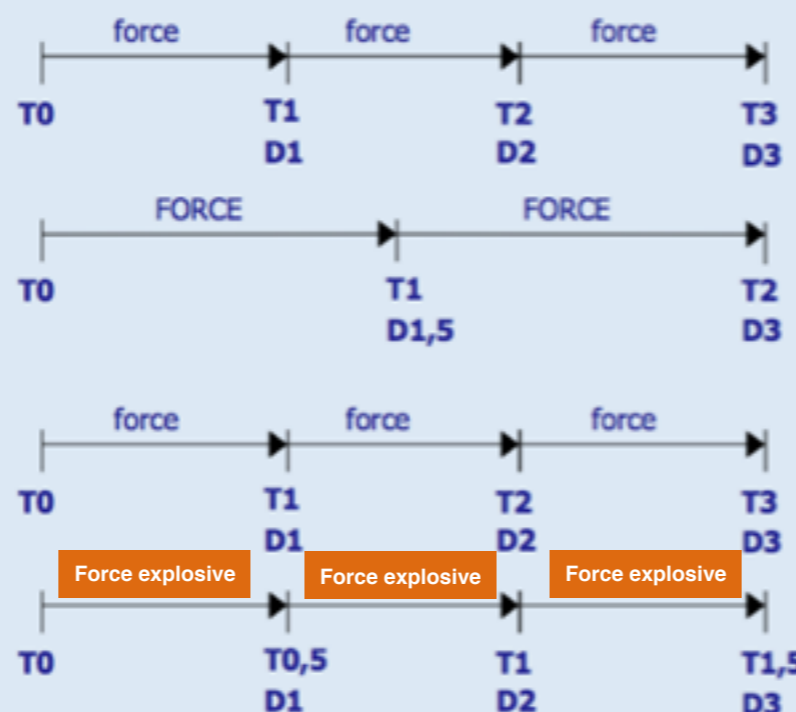
**accélérer** ces surfaces propulsives pour conserver des appuis solides



**nécessite de la force**

Si le nageur développe plus de force comment cela peut se traduire ?

### Rapport force, distance par cycle, fréquence gestuelle

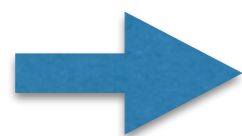
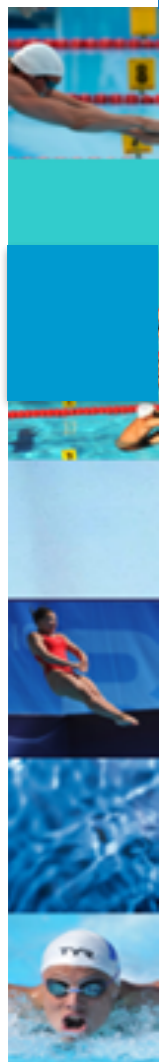


Plus de force = moins d'actions pour parcourir la même distance plus rapidement

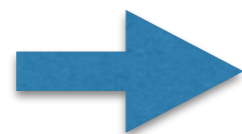
fréquence identique, augmentation de la dist. / cycle

+ explosivité dans la force = même nombre d'actions pour parcourir la même distance plus rapidement

augmentation de la fréquence dist. / cycle identique



**Quelles sont les conséquences de l'augmentation du niveau de fatigue?**



**Le pic de force et la vitesse du mouvement diminuent**

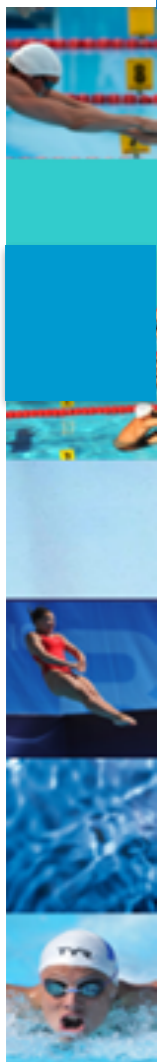


Si **l'amplitude** de l'appui est conservée, **sa durée augmente**



Si **l'amplitude** de l'appui est réduite (traction tardive et poussée plus courte), **la durée du cycle propulsif est plus courte**





**La capacité à engager un appui rapidement (pente de la menée en force) repose t'il sur la force des muscles de propulsion?**

**Comment réduire les modifications de l'équilibre postural inhérentes à une plus grande force exercée lors de l'appui?**

**La répétition des appuis et de la spécificité du « retour » ne favorisent ils pas l'émergence de lésions tendineuses ou musculaires?**

## Ma **conception** est née de la volonté de contribuer :

- à limiter le **risque de blessure** induit par une pratique sportive répétitive et traumatisante.
- à favoriser l'appropriation des protocoles d'**échauffement** et de **récupération**.
- au développement de compétences **posturales** liées à l'entraînement avec des charges additionnelles.
- au renforcement de la **ceinture pelvienne**, bloc de transition entre le haut et le bas du corps
- à l'identification et au renforcement ciblé des **muscles profonds**, à la fois agonistes et spécifiques au geste efficace dans le sport concerné.
- aux développements des **qualités énergétiques et musculaires** permettant à l'athlète d'être **performant** dans son sport.
- à avoir une lisibilité réelle et facile vis à vis de la **quantification** du travail proposé en préparation physique afin de ne pas survaloriser certaines qualités ou méthodes de travail.

## ➔ Problématique de tout coach

Avoir un athlète qui s'entraîne

Limite: l'entraînement quotidien ou bi quotidien ne favorise t'il pas l'émergence de lésions tendineuses, musculaires

*Mon rôle = Anticiper et prévenir le risque de blessure*

## ➔ Problématique du coach de natation

Que la force exercée dans l'eau par son nageur se fasse le plus tôt et le plus fort possible

### Limites:

- les forces produites ne vont elles pas générer des déformations sur le nageur modifiant son profil hydrodynamique?

- produire un appui efficace, en pic de force et dans la durée de l'appui ou de l'effort repose t'il essentiellement sur les «gros» muscles de propulsion?

## ➔ Problématique du coach de natation

Augmenter le potentiel énergétique de son nageur

Limite: le développement des qualités métaboliques dans l'eau suffit il pour augmenter constamment le niveau de performance?

*Mon rôle = Favoriser le développement des qualités musculaires*

*Mon rôle = renforcer la ceinture pelvienne afin de limiter la résistance offerte au milieu et surtout de diminuer les pertes d'énergie transmises lors de l'appui*

*Mon rôle = renforcer la musculature profonde de l'épaule, maillon «primaire et primordial» dans la chaîne musculaire imprimant la force transférée sur le milieu aquatique*

Ainsi, **PROPASE** vient de l'association des premières lettres de 4 thèmes de travail :

**PRO** pour **prophylactique**, les contenus dans cette thématique ont pour objectifs de prévenir les risques de blessures en prenant en compte la spécificité de l'activité sportive (traumatismes potentiels induits par une pratique répétée) et la singularité de l'athlète (points faibles ou blessures antérieures).

**P** pour **postural**, les contenus dans cette thématique ont pour objectifs par leur sollicitation le renforcement de la ceinture pelvienne et l'acquisition des postures adéquates nécessaires aux entraînements avec charges additionnelles.

**AS** pour **agonistes de soutien**, les contenus dans cette thématique ont pour objectifs par leur sollicitation de cibler les muscles agonistes, bien souvent profonds, qui par leur action de soutien facilitent ou handicapent (en cas de faiblesse) l'efficacité des gros groupes musculaires.

**E** pour **efficacité**, les contenus dans cette thématique ont pour objectifs le développement des qualités à la fois énergétiques et musculaires dans la spécificité du sport concerné.



## PRO

Définitions : les contenus dans cette thématique **PRO** (pour **prophylactique**) ont pour finalité la prévention des risques de blessure.

Ils contribuent donc au nageur à supporter favorablement la charge de travail croissante au fil de la saison et de sa carrière.

« Pour un corps qui dure »

## P

Définitions : les contenus dans cette thématique **P** (pour **postural**) ont pour finalité de permettre au nageur de lutter contre les déformations du corps induites par les forces développées sur et par le milieu.

« Pour un corps projectile »

## AS

Définitions : les contenus dans cette thématique **AS** (pour **agonistes de soutien**) ont pour objectif le renforcement des muscles profonds, proches des articulations (scapulo-humérale, coxo-fémorale..) qui par leur taille, leur positionnement et leur action synergique, soutiennent l'efficacité de la chaîne de transmission de la force voulue.

La finalité est de permettre au nageur d'engager très tôt un appui efficace (montée en force rapide et pale perpendiculaire).

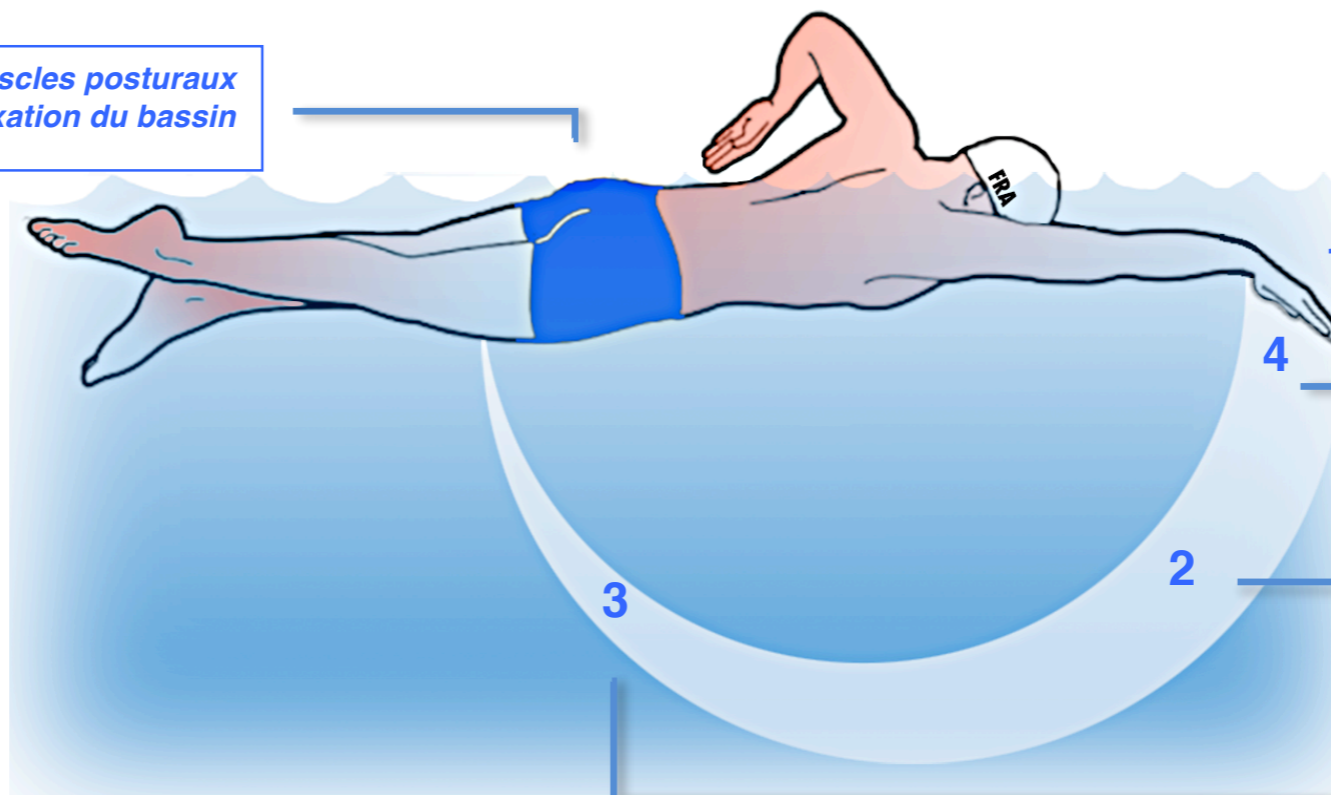
« Pour un corps qui s'engage »

## E

Définitions : les contenus dans cette thématique **E** (pour **d'efficacité**) ont pour finalité de contribuer à l'amélioration du rendement propulsif (pic de force, temps de maintien de l'appui, efficacité dans les parties non nagées) du nageur.

« Pour un corps propulseur »

Influence des muscles posturaux dans la fixation du bassin



Influence de la musculature profonde

Sur la capacité à prendre un appui fort et rapide

Sur la capacité à fixer une pale perpendiculaire

Influence des muscles d'efficacité dits « de propulsion »

Sur la Force maximale produite dans la phase de « traction »

Sur la capacité à maintenir un appui fort longtemps

### Les 4 paramètres d'expression de la force en natation

(Richard Martinez, Philippe Hellard, Nicolas Houel, Anne Riff, Michel Knopp. Compte rendu du stage d'évaluation à Font Romeu du 26 Février au 3 Mars 2006) :

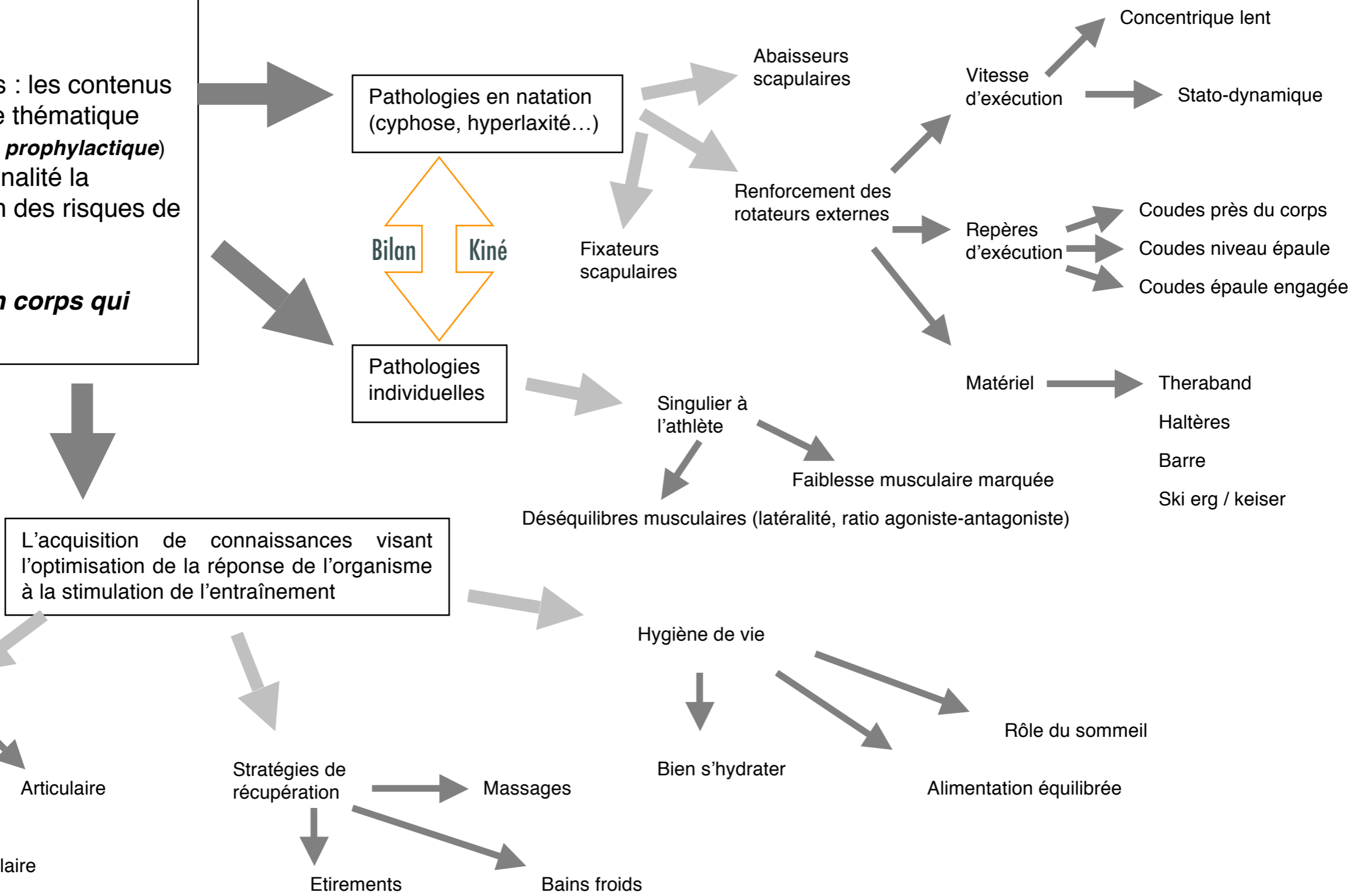
- **1** La pente de la montée en force
- **2** Le pic de force
- **3** Le temps de maintien de l'appui
- **4** La direction de la force



## PRO

Définitions : les contenus dans cette thématique **PRO** (pour *prophylactique*) ont pour finalité la prévention des risques de blessure.

« *Pour un corps qui dure* »

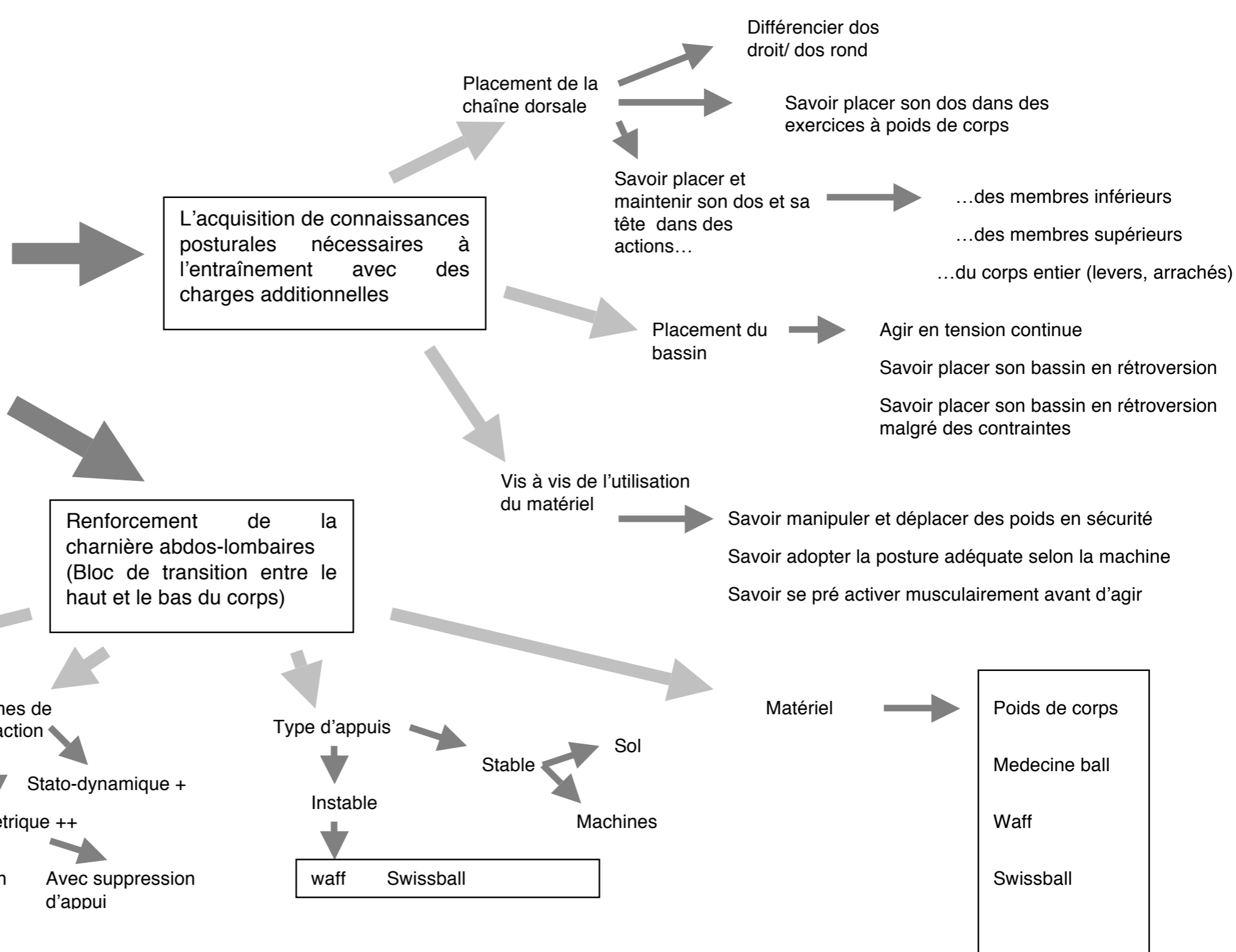




**P** Définitions : les contenus dans cette thématique **P** (pour **postural**) ont pour finalité de permettre au nageur de lutter contre les déformations du corps induites par les forces développées sur le milieu.

« **Pour un corps projectile** »

L'acquisition de connaissances posturales nécessaires à l'entraînement avec des charges additionnelles



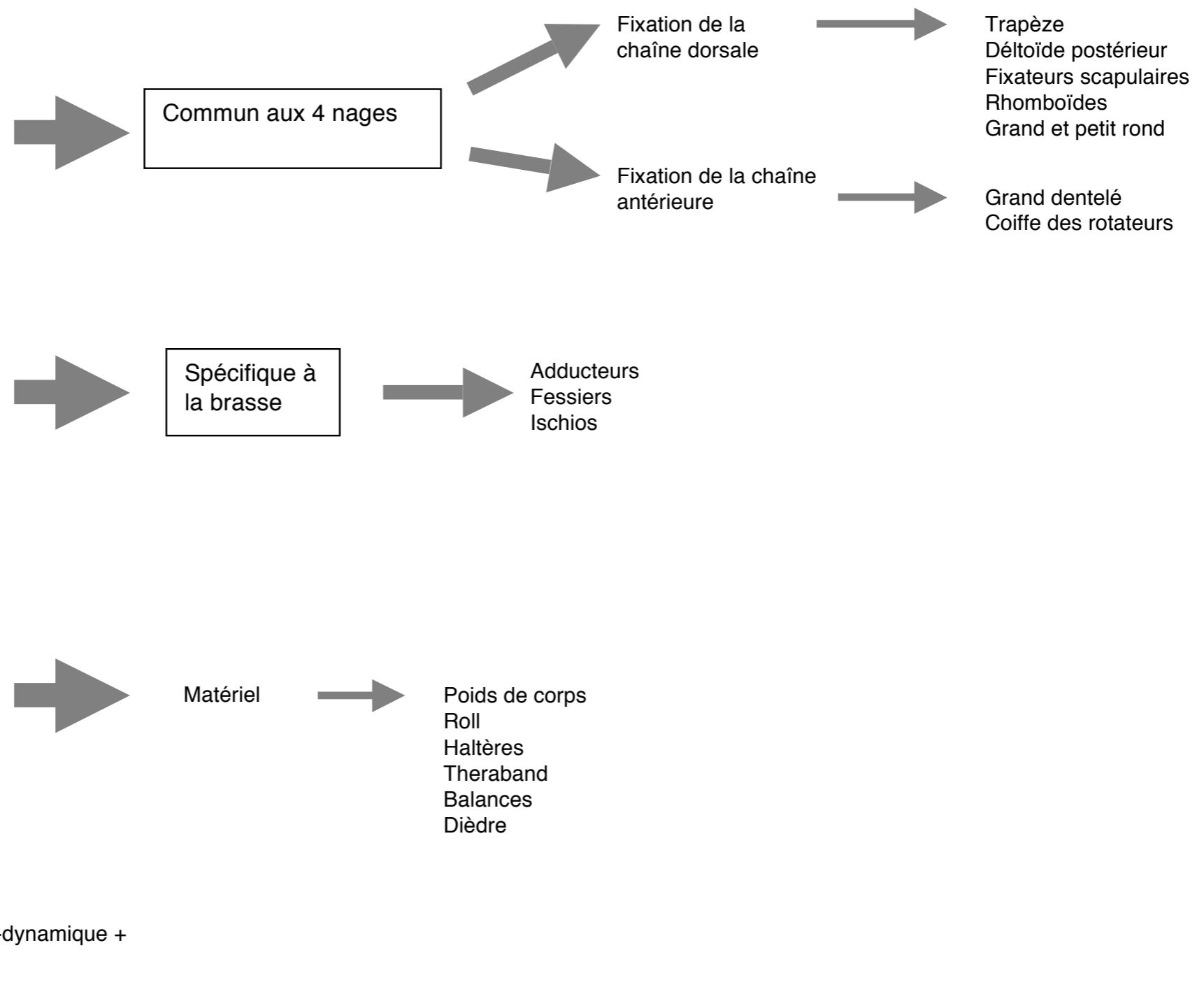


## AS

Définitions : les contenus dans cette thématique **AS** (pour **agonistes de soutien**) ont pour objectif le renforcement des muscles profonds, proches des articulations (scapulo-humérale, coxo-fémorale..) qui par leur taille, leur positionnement et leur action synergique, soutiennent l'efficacité de la chaîne de transmission de la force voulue.

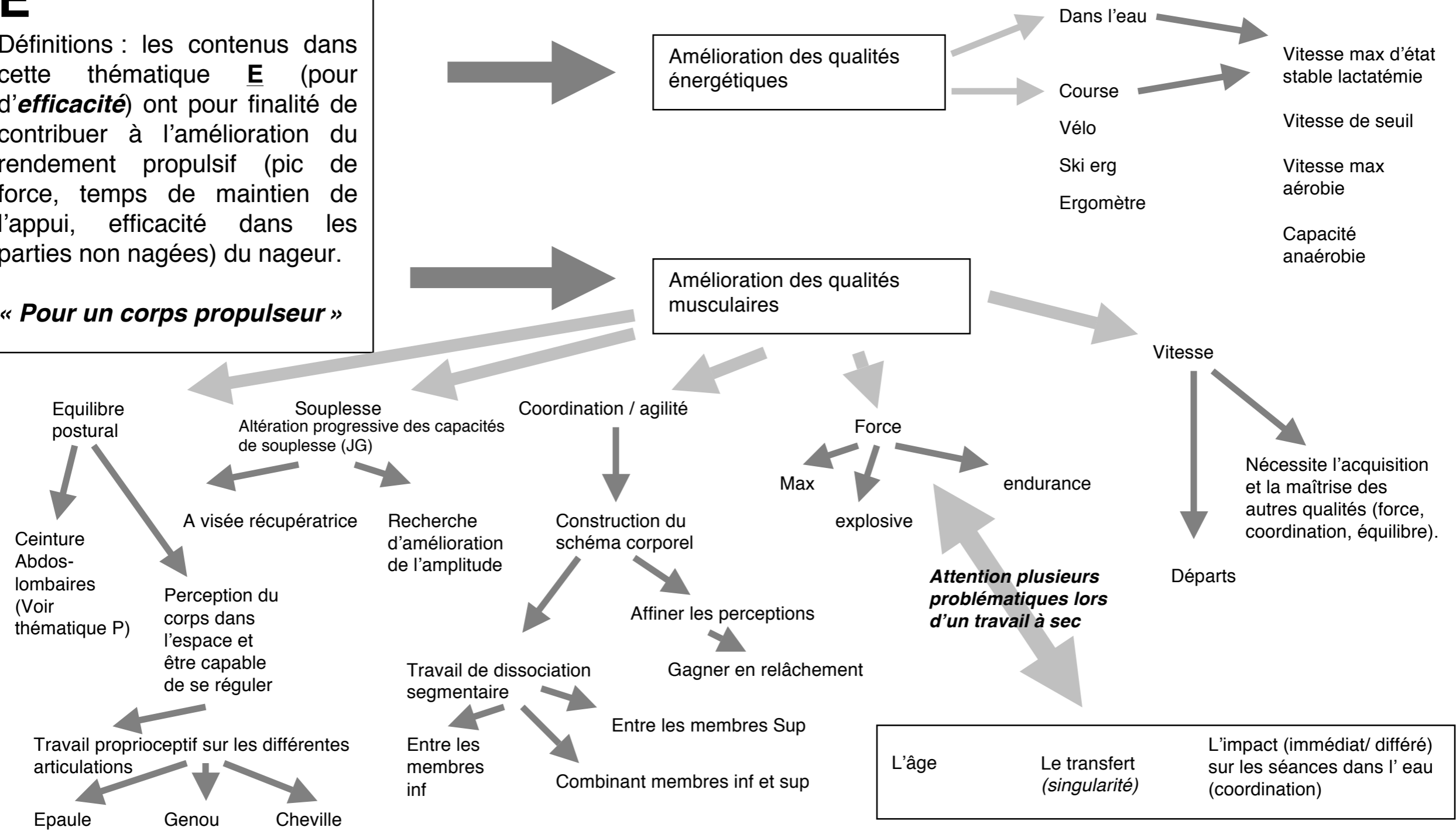
La finalité est de permettre au nageur d'engager très tôt un appui efficace (montée en force rapide et pale perpendiculaire).

« **Pour un corps qui s'engage** »





**E**  
Définitions : les contenus dans cette thématique **E** (pour d'**efficacité**) ont pour finalité de contribuer à l'amélioration du rendement propulsif (pic de force, temps de maintien de l'appui, efficacité dans les parties non nagées) du nageur.  
**« Pour un corps propulseur »**



à avoir une lisibilité réelle et facile vis à vis de la **quantification** du travail proposé en préparation physique afin de ne pas survaloriser certaines qualités ou méthodes de travail.

## PRO

Définitions : les contenus dans cette thématique **PRO** (pour **prophylactique**) ont pour finalité la prévention des risques de blessure.

Ils contribuent donc au nageur à supporter favorablement la charge de travail croissante au fil de la saison et de sa carrière.

« **Pour un corps qui dure** »

## P

Définitions : les contenus dans cette thématique **P** (pour **postural**) ont pour finalité de permettre au nageur de lutter contre les déformations du corps induites par les forces développées sur et par le milieu.

« **Pour un corps projectile** »

## AS

Définitions : les contenus dans cette thématique **AS** (pour **agonistes de soutien**) ont pour objectif le renforcement des muscles profonds, proches des articulations (scapulo-humérale, coxo-fémorale..) qui par leur taille, leur positionnement et leur action synergique, soutiennent l'efficacité de la chaîne de transmission de la force voulue. La finalité est de permettre au nageur d'engager très tôt un appui efficace (montée en force rapide et pale perpendiculaire).

« **Pour un corps qui s'engage** »

## E

Définitions : les contenus dans cette thématique **E** (pour **d'efficacité**) ont pour finalité de contribuer à l'amélioration du rendement propulsif (pic de force, temps de maintien de l'appui, efficacité dans les parties non nagées) du nageur.

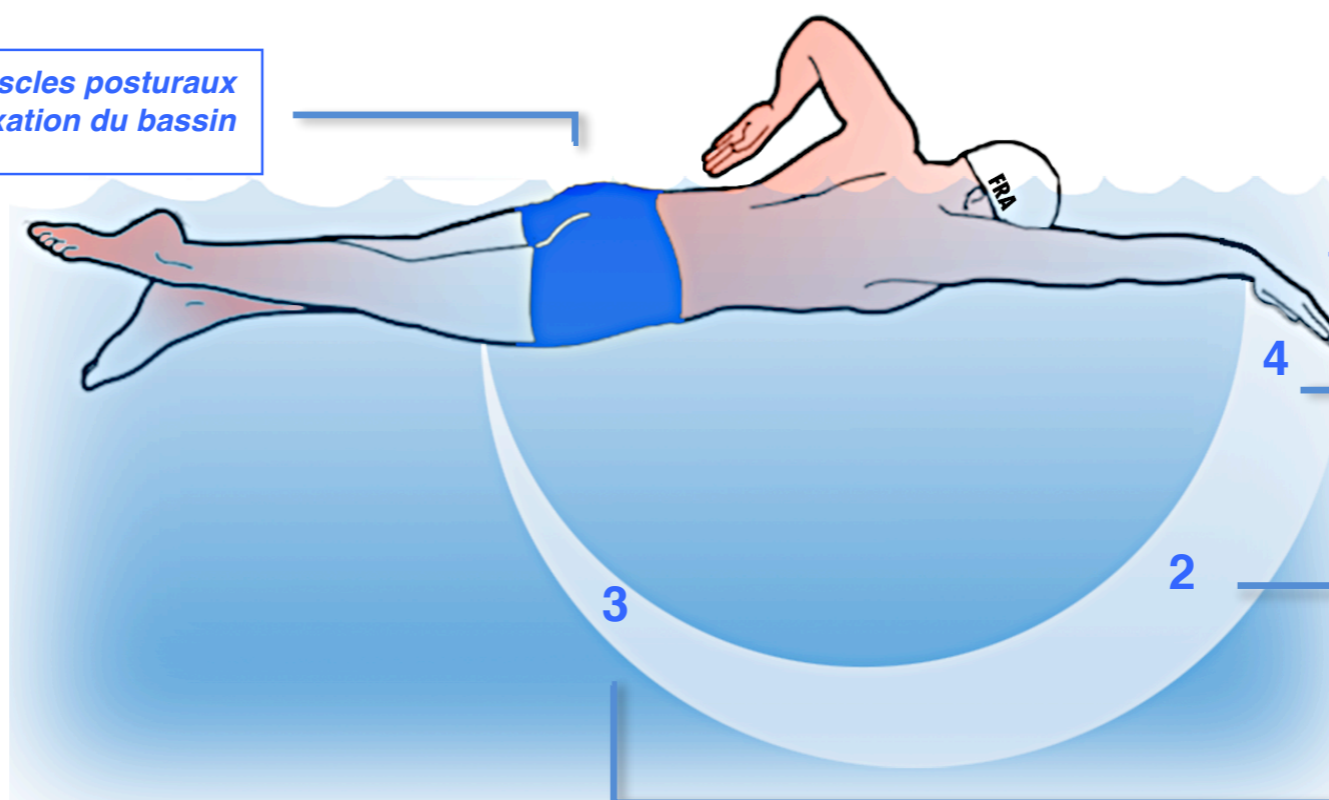
« **Pour un corps propulseur** »

### Les 4 paramètres d'expression de la force en natation

(Richard Martinez, Philippe Hellard, Nicolas Houel, Anne Riff, Michel Knopp. Compte rendu du stage d'évaluation à Font Romeu du 26 Février au 3 Mars 2006) :

- **1** La pente de la montée en force
- **2** Le pic de force
- **3** Le temps de maintien de l'appui
- **4** La direction de la force

Influence des muscles posturaux dans la fixation du bassin



Influence de la musculature profonde

Sur la capacité à prendre un appui fort et rapide

Sur la capacité à fixer une pale perpendiculaire

Influence des muscles d'efficacité dits « de propulsion »

Sur la Force maximale produite dans la phase de « traction »

Sur la capacité à maintenir un appui fort longtemps

# Cheminement didactique guidant la construction des contenus du coach de natation


## 1ère étape - la planification - le choix des pics de forme

Planification préparation physique 2012/2013


POLE AMIENS NATATION

DAVID SEBILLAUD

	septembre	octobre	novembre	décembre	janvier	février	mars	avril	mai	juin	juillet	
1	S	L	J	S	M	V	V	L	31	M	S	L
2	D	M	V	D	M	S	S	M	J	D	M	44
3	L	M	S	L	J	D	D	M	V	L	M	
4	M	J	D	M	V	L	L	J	S	M	J	
5	M	V	L	M	S	M	M	V	D	M	V	
6	J	S	M	J	D	M	M	S	L	J	S	open EDF
7	V	D	M	V	L	J	J	D	M	V	D	
8	S	L	J	S	M	V	V	L	32	M	S	
9	D	M	V	D	M	S	S	M	J	D	M	45
10	L	M	S	L	J	D	D	M	V	L	M	
11	M	J	D	M	V	L	L	J	S	M	J	
12	M	V	L	M	S	M	M	V	D	M	V	
13	J	S	M	J	D	M	M	S	L	J	S	
14	V	D	M	V	L	J	J	D	M	V	D	
15	S	L	J	S	M	V	V	L	M	S	L	
16	D	M	V	D	M	S	S	M	J	D	M	46
17	L	M	S	L	J	D	D	M	V	L	M	
18	M	J	D	M	V	L	L	J	S	M	J	
19	M	V	L	M	S	M	M	V	D	M	V	
20	J	S	M	J	D	M	M	S	L	J	S	
21	V	D	M	V	L	J	J	D	M	V	D	
22	S	L	J	S	M	V	V	L	M	S	L	
23	D	M	V	D	M	S	S	M	J	D	M	
24	L	M	S	L	J	D	D	M	V	L	M	
25	M	J	D	M	V	L	L	J	S	M	J	
26	M	V	L	M	S	M	M	V	D	M	V	
27	J	S	M	J	D	M	M	S	L	J	S	
28	V	D	M	V	L	J	J	D	M	V	D	
29	S	L	J	S	M	V	V	L	M	S	L	
30	D	M	V	D	M	S	S	M	J	D	M	
31	M	M	L	L	J	D	D	V	V	M	M	



MONDE  
BARCELONE



Cheminement didactique guidant la construction des contenus du coach de natation

2ème étape – choix thématique des mesocycles et micro cycles

Macrocycles	Périodes	Étapes	semaines	dates		Mésocycles	Microcycles	Orientations		
<b>M A C R O C Y C L E N ° 1</b>	P E R I O D E P R E P A R A T O I R E	Étape 1 P R E P A R A T I O N G E N E R A L E	S35	27/8/12	2/9/12	MESO 1 Mise en condition	MC1	mise en condition	ppg footing	
			S36	3/9/12	9/9/12		MC2	mise en condition	ppg footing	
			S37	10/9/12	16/9/12		MC3	mise en condition	z1 -	
			S38	17/9/12	23/9/12		4	MC4	mise en condition	z1/ z7 Tech
			S39	24/9/12	30/9/12	MESO 2 activation Endurance générale	MC5	mise en condition	z1/z7 tech	
			S40	1/10/12	7/10/12		MC6	entr général	z2/z3 tech	
			S41	8/10/12	14/10/12		MC7	entr général	z2 z3 tech	
			S42	15/10/12	21/10/12		4	MC8	entr général	z2/z3 tech
			S43	22/10/12	28/10/12	MESO 3 Endurance générale et spécifique	MC9	entr général	z2/z3 tech	
			S44	29/10/12	4/11/12		MC10	entr général	z2/z4	
			S45	5/11/12	11/11/12		3	MC11	Recup entr spécifique	z3/z4
	11	P E R I O D E P R E P A R A T O I R E	Étape 2 préparation spécifique	S46	12/11/12	18/11/12	MESO 4 Endurance spécifique	MC12	Spé & Compétition	z3/z4
	S47			19/11/12	25/11/12	MC13		entr spécifique	z3/z4	
	S48			26/11/12	2/12/12	3		MC14	entr spécifique	z3/z4
	6		Étape 3 préparation secondaire	S49	3/12/12	9/12/12	MESO 5 Endurance spécifique	MC15	Spé & Compétition	z2 à z6
				S50	10/12/12	16/12/12		MC16	Spé & Compétition	z3 à z6
				S51	17/12/12	23/12/12		3	MC17	Spé & Compétition
	19	Transition	S52	24/12/12	30/12/12	MESO 6 Repos	MC18	repos	z1 tech	
			S01	31/12/12	6/1/13		2	MC19	mise en condition	z1 z2 tech

# Cheminement didactique guidant la construction des contenus du coach de natation

## 3ème étape – choix thématique des contenus des séances hebdomadaires

<u>Organisation du mésocycle 2</u>		<u>Matin</u>	<u>Après midi</u>
<b>Lundi</b>	<u>Thématique</u>	Cr <u>aéro</u> technique.	Vitesse 4N.
	<u>Sollicitation énergétique</u>	<u>aéro</u> +	<u>anaérobie</u>
	<u>Sollicitation musculaire</u>	<u>Muscu</u> =	<u>vitesse</u>
<b>Mardi</b>	<u>Thématique</u>	Cr <u>aéro</u> technique	Cr 4N
	<u>Sollicitation énergétique</u>	<u>Aéro</u> ++	<u>aéro</u> +
	<u>Sollicitation musculaire</u>	<u>muscu</u> +	<u>muscu</u> =
<b>Mercredi</b>	<u>Thématique</u>	4N end force	Cr / 4N
	<u>Sollicitation énergétique</u>	<u>seuil</u> ++	<u>aéro</u> +
	<u>Sollicitation musculaire</u>	<u>muscu</u> end force +++	<u>muscu</u> +. <u>jambes</u> ++
<b>Jeudi</b>	<u>Thématique</u>	Cr <u>aéro</u>	4N end force
	<u>Sollicitation énergétique</u>	<u>aéro</u> +	<u>seuil</u> ++
	<u>Sollicitation musculaire</u>	<u>Muscu</u> =	<u>muscu</u> end force +++
<b>Vendredi</b>	<u>Thématique</u>	Cr 4N	Vitesse 4N.
	<u>Sollicitation énergétique</u>	<u>aéro</u> ++	<u>anaérobie</u>
	<u>Sollicitation musculaire</u>	<u>muscu</u> =	<u>vitesse</u>
<b>Samedi</b>	<u>Thématique</u>	<u>Séries</u> tests	
	<u>Sollicitation énergétique</u>	S5 <u>aéro</u> s6 <u>vitesse</u>	s7 4N s8 <u>vitesse</u>
	<u>Sollicitation musculaire</u>		

# Cheminement didactique guidant ma réflexion dans la construction des contenus en préparation physique

Placement hebdomadaire des séances dans l'eau (agencement de séances)

Evaluation des impacts des séances dans l'eau sur le nageur

Choix des "moments possibles" des séances à sec (avant ou après)

Identification hebdomadaire des différents moments possible de sollicitations à sec

Tests puis identification des axes à travailler chez l'athlète ou le groupe

Choix de l'orientation des "contenus" de séances à sec

Contexte environnemental

Monothématiques  
Prophylactique  
Postural  
Agoniste de soutien  
Efficacité



Prévision des impacts des séances à sec sur le nageur (perturbations des sensations et des coordinations)






Mixtes

Choix du placement de ces contenus au niveau hebdomadaire et dans la planification (pic)

Rôle du coach ou/et du préparateur physique

Régulation permanente

Impacts cumulés des sollicitation énergétique et musculaires dans et hors de l'eau

<u>Organisation du mésocycle 2</u>		<u>Matin</u>	<u>Après midi</u>
<b>Lundi</b>	Thématique	Cr <u>aéro technique</u> . 	Vitesse 4N.
	Sollicitation <u>énergétique</u>	<u>aéro +</u>	<u>anaérobie</u>
	Sollicitation <u>musculaire</u>	<u>Muscu =</u>	<u>vitesse</u>
<b>Mardi</b>	Thématique	Cr <u>aéro technique</u>	 Cr 4N
	Sollicitation <u>énergétique</u>	<u>Aéro ++</u>	<u>aéro +</u>
	Sollicitation <u>musculaire</u>	<u>muscu +</u>	<u>muscu =</u>
<b>Mercredi</b>	Thématique	4N end force	 <u>récupération - placement</u>
	Sollicitation <u>énergétique</u>	<u>seuil ++</u>	<u>aéro +</u>
	Sollicitation <u>musculaire</u>	<u>muscu end force +++</u>	<u>muscu - jambes -</u>
<b>Jeudi</b>	Thématique	Cr <u>aéro</u>	 4N end force
	Sollicitation <u>énergétique</u>	<u>aéro +</u>	<u>seuil ++</u>
	Sollicitation <u>musculaire</u>	<u>Muscu =</u>	<u>muscu end force +++</u>
<b>Vendredi</b>	Thématique	Cr 4N	Vitesse 4N.
	Sollicitation <u>énergétique</u>	<u>aéro ++</u> 	<u>anaérobie</u>
	Sollicitation <u>musculaire</u>	<u>muscu =</u>	<u>vitesse</u>
<b>Samedi</b>	Thématique	Séries tests	
	Sollicitation <u>énergétique</u>	S5 <u>aéro</u> s6 <u>vitesse</u>	s7 4N s8 <u>vitesse</u>
	Sollicitation <u>musculaire</u>		
		Placement de la séance à sec	

Choix des contenus de séances

Prévention

Postural

Musculature profonde

Force  
Puissance...



Plages horaires disponibles

Matériel disponible

Nombre de nageurs

Nombre de séances



*Cette méthodologie illustrée dans différents contexte d'entraînements*



Séances d'efficacité sur les muscles de propulsion = impact +++

PLANNING 2012/2013

POLE FRANCE NATATION AMIENS

	lundi	marti	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
7:00	<b>NATATION</b>	<b>NATATION</b>	<b>NATATION</b>	<b>NATATION</b>	<b>NATATION</b>	
7:30						
8:00						
8:30						
9:00	<b>MUSCULATION</b>				<b>MUSCULATION</b>	
9:30						
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30			<b>MUSCULATION</b>			
16:00						
16:30	<b>NATATION</b>	<b>MUSCULATION</b>	<b>NATATION</b>	<b>MUSCULATION</b>	<b>NATATION</b>	
17:00						
17:30	<b>NATATION</b>	<b>NATATION</b>	<b>NATATION</b>	<b>NATATION</b>	<b>NATATION</b>	
18:00						
18:30	<b>SOINS</b>		<b>SOINS</b>		<b>SOINS</b>	
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						

Postural ou prophylactique  
= impact -

Séances d'efficacité  
sur les muscles de propulsion  
ou mixtes = impact ++  
Nat aéro en post séance

Postural ou prophylactique  
= impact -



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
5:30						
6:00						
6:30	<b>NATATION</b> Vitesse	<b>NATATION</b> Vitesse	<b>NATATION</b> Vitesse	<b>NATATION</b> Vitesse	<b>NATATION</b> Vitesse	<b>NATATION</b> Vitesse
7:00						
7:30						
8:00						
8:30	<b>COURS</b>	<b>COURS</b>	<b>COURS</b>	<b>COURS</b>	Muscles de propulsion <b>Intensité +++</b> (Mercières)	
9:00						
9:30						
10:00						
10:30	<b>COURS</b>	<b>COURS</b>	<b>COURS</b>	<b>COURS</b>		
11:00						
11:30						
12:00						
12:30	<b>COURS</b>	<b>COURS</b>	<b>COURS</b>	<b>COURS</b>		
13:00						
13:30						
14:00						
14:30	Séance mixte PREVENTION-POSTURAL- AS (mercières)	<b>NATATION</b> Aérobie	Muscles de propulsion <b>Intensité +++</b> (Huy)	<b>NATATION</b> Aérobie	Séance mixte PREVENTION-POSTURAL- AS (mercières)	
15:00						
15:30						
16:00						
16:30	<b>NATATION</b> Aérobie	<b>NATATION</b> Aérobie		<b>NATATION</b> Aérobie		
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						



# SEMAINE TYPE ANOUCHKA MARTIN - ST DIZIER 2013/2014

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
7:00						SÉANCE POINTS FAIBLES Au bord du bassin
7:30						
8:00	NATATION	NATATION	NATATION	NATATION	NATATION	
8:30						
9:00						
9:30						NATATION
10:00						
10:30		Muscu salle			Muscu salle	
11:00						
11:30						
12:00		DOS PUISSANCE- VITESSE PECES PUISSANCE - VITESSE AGONISTE SOUTIEN			DOS FORCE JAMBES FORCE TRICEPS END VIT	
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00	POSTURAL			PREVENTION MIXTE PREVENTION/ POSTURAL		
15:30						
16:00						
16:30						
17:00	Au bord du bassin			Au bord du bassin		
17:30						
18:00	NATATION		NATATION	NATATION		
18:30						
19:00						
19:30					NATATION	
20:00						
20:15						
21H						





	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI				
5:30	<b>NATATION</b> « sensation ++ »	<b>NATATION</b> Séance test		<b>NATATION</b> 4N long, jambes +	<b>Spin</b> jambes +++					
6:00								Apports Nutri +		
6:30										
7:00										
7:30	Apports Nutri ++	Bain froid	Apports Nutri ++		Apports Nutri ++	<b>NATATION</b> Lactique				
8:00	<b>COURS</b>	Apports Nutri ++	<b>COURS</b>	<b>COURS</b>						
8:30										
9:00										
9:30								Apports Nutri +		
10:00						Muscles de propulsion				
10:30		Apports Nutri +		Apports Nutri ++		<b>Intensité +++</b>				
11:00						Bain froid				
11:30	Apports Nutri ++		Apports Nutri +	<b>POSTURAL</b> Au bord du bassin	Apports Nutri ++	Apports Nutri ++				
12:00										
12:30										
13:00	<b>NATATION</b> Seuil-sprint	<b>NATATION</b> Résistance-Puiss	<b>NATATION</b> « sensation ++ »	<b>NATATION</b> Techn, intensité -	<b>NATATION</b>					
13:30										
14:00										
14:30										
15:00	Apports Nutri +	Apports Nutri ++	Apports Nutri ++	Apports Nutri ++	Apports Nutri ++					
15:30			Muscles de propulsion							
16:00			<b>Intensité +++</b>							
16:30										
17:00	Séance mixte PREVENTION-POSTURAL- AS en salle	<b>COURS</b>		<b>COURS</b>	Yoga au choix					
17:30										
18:00										
18:30										
19:00				<b>POSTURAL</b> en salle						
19:30										
20:00										
20:15										
21H										



*PLANNING PP CHLOE CAZIER 2013/2014*

7:00	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
7:30		ENTRAINEMENT		ENTRAINEMENT		
8:00						
8:30						
9:00						
9:30		TRANSPORT LYCEE		TRANSPORT LYCEE		
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00		PECS-SKI- PRO-ADDUCTEUR				ENTRAINEMENT
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30			16h00 à 17h00 MUSCULATION 1h00			
17:00						
17:30						
17:45	TRANSPORT LYCEE			POSTURAL		
18:15	ENTRAINEMENT			MUSCULATION 30'	MUSCULATION 1h00	
18:45		ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	
19:15						
19:45	19h15- 20h15 MUSCULATION 1h00					
20:15						

DOS-JBES-PRO-ADDUCTEUR

DOS-JBES-PRO-ADDUCTEUR



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI		
5:30								
6:00								
6:30								
7:00		NATATION		NATATION				
7:30		NATATION			NATATION			
8:00								
8:30	COURS		COURS	COURS	COURS			
9:00								
9:30								
10:00								
10:30		COURS						
11:00								
11:30								
12:00								
12:30								
13:00								
13:30					COURS	NATATION		
14:00	COURS	COURS		COURS				
14:30								
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00			Muscles de propulsion Intensité +++	POSTURAL Au bord du bassin	POSTURAL Au bord du bassin			
17:30	NATATION							
18:00								
18:30			NATATION « sensation ++ »	NATATION				
19:00								
19:30	Séance mixte en salle	NATATION Résistance-Puiss		NATATION Techn, intensité -	NATATION			
20:00								
20:30								



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI		
5:30								
6:00	<b>Semaine type bloc 2</b>							
6:30								
7:00		NATATION		NATATION				
7:30					NATATION			
8:00								
8:30	COURS		COURS	COURS	COURS			
9:00								
9:30								
10:00								
10:30		COURS						
11:00								
11:30								
12:00								
12:30								
13:00								
13:30								
14:00	COURS	COURS			COURS	NATATION		
14:30				COURS				
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00			50% FORCE PECS 25% TRANSFERT 25% PROPHYLAXIE	POSTURAL Au bord du bassin	75% FORCE DOS-JB 25% TRANSFERT			
17:30								
18:00	NATATION							
18:30								
19:00	75% FORCE DOS-JB 25% TRANSFERT	NATATION Résistance-Puiss	NATATION « sensation ++ »	NATATION Techn, intensité -				
19:30					NATATION			
20:00								
20:30								

FORCE  
ENDURANCE  
OU FORCE MAX

# Codification des contenus

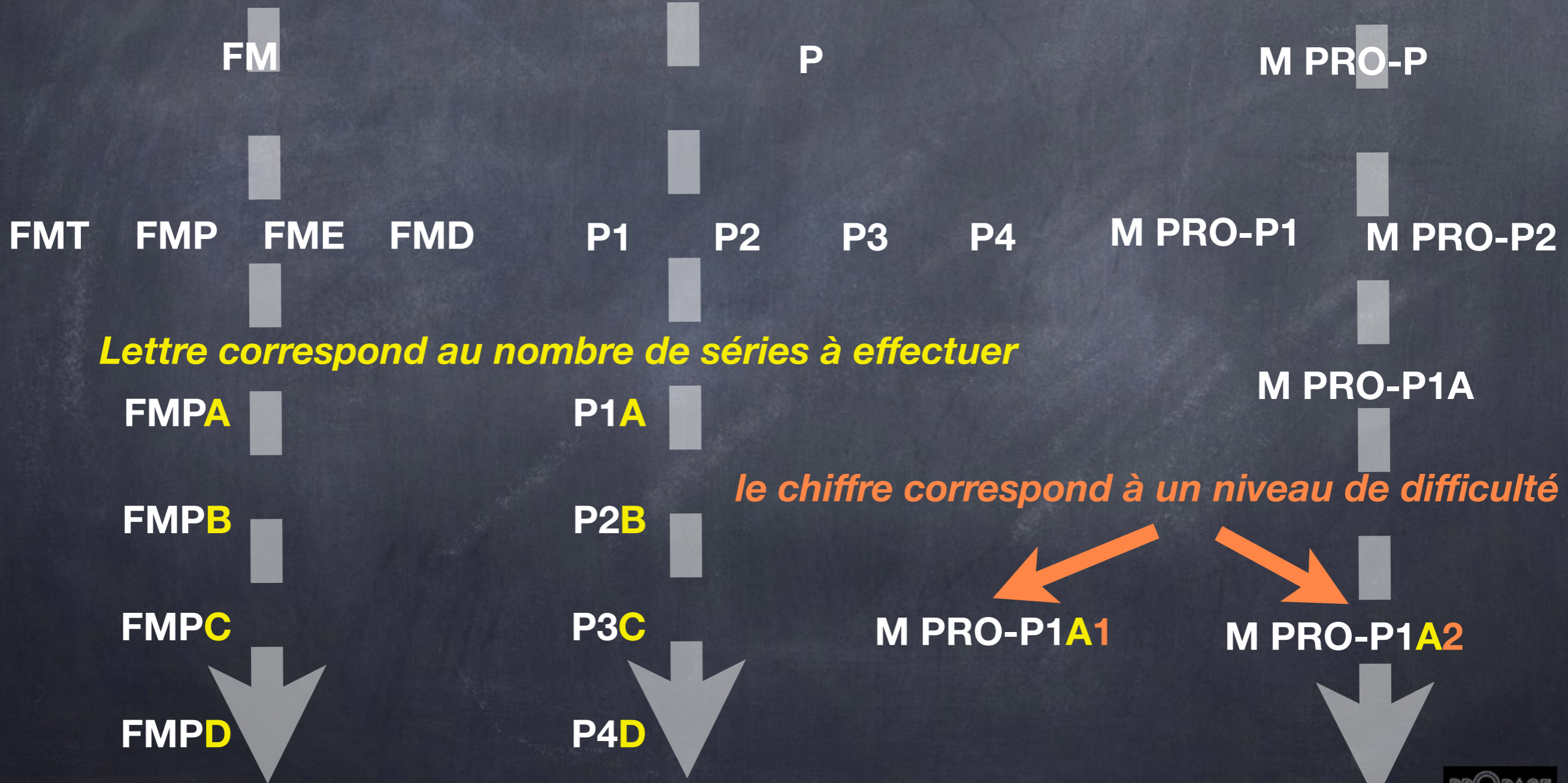
Séances monothématiques

Séances PLURI-thématiques

par exemple: Augmentation du potentiel de Force Max

Renforcement postural

Prophylactique et Renforcement postural





# P17

Organisation : Circuit sol en dominante gainage ventral (pieds-coudes)  
Intensité : Moyenne à forte

Echauffement : impacts 3''/3'' en gainage 4 appuis sur 30'', 3 séries

Récupération entre les ateliers : 10''		Récupération en fin de circuit: 1'	
Suppression d'un appui en position pompe (pieds-mains)			
Durée du circuit:	A- Nombre de circuits : 3	Durée totale d'effort:	Durée totale d'effort:
	B- Nombre de circuits : 4	Durée totale d'effort:	Durée totale d'effort:
	C- Nombre de circuits : 5	Durée totale d'effort:	Durée totale d'effort:

	Ateliers	Résistance	Durée ou reps
1	Crunchs jambes tendues à la verticale Bras à la verticale En tension continue, les épaules ne touchent plus le sol	5 à 10 kgs	30
Position de base : gainage ventral donc en appui <b>pieds-coudes</b> Bassin placé en rétroversion (abdos contracté), Coudes devant l'épaule <b>i o u t</b> = Variable de difficulté : instabilité sous les mains ou theraband (liaison pied-coude)			
2	Tendre le bras loin devant à l'horizontale, tenir la position 3'' puis revenir à la position de base	PC	BD, BG 3 fois
3	Tendre la jambe loin derrière à l'horizontale, tenir la position 3'' puis revenir à la position de base	PC	JD, JG 3 fois
4	Tendre simultanément le bras loin devant et la jambe opposée loin derrière à l'horizontale, tenir la position 3'' puis revenir à la position de base	PC	Diagonale droite Diagonale gauche 3 fois
5	Tendre simultanément le bras loin devant et la jambe opposée loin derrière à l'horizontale, tenir la position 3'', faire toucher le genou et le coude opposé	PC	3 fois Diagonale droite 3 fois Diagonale gauche
6	Allongé au sol sur le ventre, bras tendus devant, hyper extensions lombaires par les jambes, les bras, et simultanément. Chercher à aller haut	PC	3 levés de jambes 3 levés de bras 3 levés simultanés A répéter 3 fois
7	Gainage latéral en appui coude-1 pied 3 montées de genoux avec la jambe libre	PC	Faire les 2 pieds du même côté puis changer



# P19

Organisation : Circuit avec 2 swiss ball  
Intensité : Moyenne

Echauffement : impacts 3''/3'' en gainage 4 appuis sur 30'', 3 séries

Récupération entre les ateliers : 10''		Récupération en fin de circuit: 1'	
Durée du circuit: 5'	A- Nombre de circuits : 3	Durée de séance : 18'	
	B- Nombre de circuits : 4	Durée de séance : 24'	
	C- Nombre de circuits : 5	Durée de séance : 30'	

	Ateliers	Résistance	Durée
1	Crunch jambes tendues Consigne : épaules ne touchent pas le sol	MB 3 à 10 kgs	1'
2	Gainage latéral 1 coude 1 pied Consigne : Garder le bassin très haut	Theraband pied-main	30''
3	Gainage lombaire sur swiss ball avec suppression d'appui Consigne : Epaules au contact sur le ballon, bras en flèche, toucher avec la main le genou levé	PC	1'
4	Gainage latéral 1 coude 1 pied Consigne : Garder le bassin très haut	Theraband pied-main	30''
5	Obliques sur swissball bras tendus Consigne : pause 2'' bras à l'horizontale et 1'' à la verticale	MB ou disque de 3 à 10kgs	1'



**Remarques en pré nat :** Warm up rotateurs externes puis burpees 30/30 sur 3', plio avec devpé épaules devant

En fin de séance de FME : 500 m dans l'eau avec recherche d'amplitude ou 8' bain froid ou 5x2' bain froid entrecoupé de 100m souple

Séance N°	FME 1(excentrique)				FMT				FMP (pyramide courte)				
	Propulsive	Propulsive	Propulsive	Propulsive	Propulsive	Propulsive	Propulsive	Spécifique	Propulsive	Propulsive	Propulsive	Spécifique	
Fonctionnalité	PECS	DORSAUX	JAMBES	TRICEPS	PECS	DORSAUX	JAMBES	GLOBAL	PECS	DORSAUX	JAMBES	GLOBAL	
<b>Durée</b>	<b>Muscles</b>												
75'	<i>D décliné</i>	<i>Tractions lestées + tractions aidées</i>	<i>Saut en contre bas lesté 20kgs + saut 10</i>	<i>A genoux, répulsions triceps après tombé</i>	<i>DC</i>	<i>Tractions lest ou Tir hz barre</i>	<i>Presse</i>	<i>Tractions BT avec veste + 20" ski erg triceps</i>	<i>D décliné</i>	<i>Tirage vertical barre sur banc horizontal</i>	<i>Presse</i>	<i>Tractions BT avec veste + Skierg 10cdb 1cdb/5"</i>	
<b>Date</b>	110/80	110/80	110/80		90	90	90		pyramidal	pyramidal	pyramidal		
			Veste + 10					Veste + R10				Veste + R10	
Une aide est requise pour les exos à + de 90% de 1RM	<b>A</b> Séries	2 + 1 à 70% + 1 pull over facile	2 + 1 à PC	2 + 1 à 70%	2 + dips à PC	3	3	3	3	85/95/85	85/95/85	85/95/85	<b>3</b>
	<b>B</b> Séries	3 + 1 à 70% + 1 pull over facile	3 + 1 à PC	3 + 1 à 70%	3 + dips à PC	4+ 1 à 70%	4+ 1 à 70%	4+ 1 à 70%	3	85/95/100/95	85/95/100/95	85/95/100/95	<b>4</b>
	<b>C</b> Séries					5	5	5	5	80/90/100/100/90	80/90/100/100/90	80/90/100/100/90	<b>5</b>
	<b>D</b> Séries	4 + 1 à 80 et 1 à 70% + 1 pull over facile	4 + 2 à PC	4 + 1 à 80 et 1 à 70%	4 + 2 dips à PC	5 + 1 à 80 et 1 à 70%	5 + 1 à 80 et 1 à 70%	5 + 1 à 80 et 1 à 70%	7	85/95/100/95/90/70	85/95/100/95/90/70	85/95/100/95/90/70	<b>6</b>
	<b>E</b> Séries					8	8	8	8	80/90/100/100/95/90/85/80	80/90/100/100/95/90/85/80	80/90/100/100/95/90/85/80	<b>7</b>
	Reps	4	4	8	8	MAX	MAX	MAX	10 + 20"	MAX	MAX	MAX	10
	Vitesse	<b>1X</b>	<b>1X</b>	<b>1X</b>	<b>1X</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>X</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>X</b>
Récupération	3'	3'	3'	2'	2'30	2'30	2'30	2'	2'30	2'30	2'30	2'	
Respiration	Pas d'expi en descente	Pas d'expi en descente	Pas d'expi en descente	Pas d'expi en bas	Pas d'inspi sur 2 reps	Pas d'inspi sur 2 reps	Pas d'inspi sur 2 reps	<b>Inspi au minimum</b>	Pas d'inspi sur 2 reps	Pas d'inspi sur 2 reps	Pas d'inspi sur 2 reps	<b>Inspi au minimum</b>	
Consignes	Freiner jusqu'au bout <b>2 AIDES</b>	Freiner jusqu'au bout	Freiner jusqu'au bout et saut en CH	Coudes vers l'ext, mains serrées	Max de vitesse en bas des contact	Prise large Max de vitesse en bas	Largeur épaules Max de vitesse en bas	Recherche du max de watt ou de hauteur	Max de vitesse en bas des contact	Prise large Max de vitesse en bas	Largeur épaules Max de vitesse en bas	Recherche du max de watt ou de hauteur	

**Vitesse :** X pour explosif ; 3 pour rapide, 2 pour moyenne, 1 pour lente, P pour Pause 2", S pour Statique, R pour plio



	Fonctionnalité	POSTURALE	PROPHYLACTIQUE HAUT	POSTURALE	PROPHYLACTIQUE HAUT	POSTURALE	PROPHYLACTIQUE HAUT
<b>Circuit</b>	<b>Muscles</b>	<b>ABDOS</b>	<b>COIFFE EPAULES</b>	<b>ABDOS, OBLIQUE, DENTELE</b>	<b>ROTATEURS EXTERNES</b>	<b>CHAINE POSTERIEURE</b>	<b>ABASSEURS SCAPULAIRES</b>
<b>Séance N°</b>	<b>Exercices</b>	<i>Gainage 3 appuis (suppression d'un pied) Changer de pied à 20"</i>	3 fois 2 élévations frontales puis Maintien statique bras tendus 10"	<i>Gainage latéral 1 pied, le pied avec LA CARE INTERNE</i>	Rester en statique coude près du corps Angle 90°	<i>Maintien du bassin haut en appui épaules talons avec suppression d'appui pied</i>	<i>Fin de tirage nat, 10cm devant les hanches à 10cm derrière</i>  <i>Cadence 30</i>
<b>M PRO-P 8</b>	Difficulté <b>1</b>	<i>Coude sur élevés</i>	3kgs chaque main	<i>Coude sur élevés 45"</i>	20" chaque bras	Suppression d'appuis pied toutes les 5"	Ski erg résistance 1
	Difficulté <b>2</b>	<i>Au sol</i>	5kgs chaque main	<i>Au sol 2x20"</i>	45" chaque bras, le second au prochain circuit	Suppression d'appuis pied toutes les 10"	Ski erg résistance 3
	Difficulté <b>3</b>	<i>Pied sur élevés</i>	10kgs chaque main	<i>Pied sur élevés 2x20"</i>	20" chaque bras	Suppression d'appuis pied toutes les 20"	Ski erg résistance 6
	Difficulté <b>4</b>	<i>Pied sur élevés tenir 45"</i>	2x (2+20") 10kgs chaque main	<i>Pied sur élevés 45" 1 pied</i>	45" chaque bras, le second au prochain circuit	Maintien du pied en l'air durant 45"	Ski erg résistance 10
<b>Durée 6'</b>	Séries	<b>Répéter fois le circuit (A=3 circuits, B=4 circuits, C=5 circuits, D=6 circuits)</b>					
A : 18'	Temps d'effort	45"	45"	2x20"	variable	45"	2x20"
B : 24'	Vitesse	statique	Lente+ statique	statique	lente	statique	lente
C : 30'	Récupération	15"	15"	15"	15"	15"	15"
D : 36'	Consignes	Maintien permanent de la contraction	En fentes Dos droit Vitesse lente	Bassin haut	Maintenir la ligne des épaules à l'horizontale Rechercher la résistance de l'élastique la + dure	Bassin haut	Un bras après l'autre
Post:2'15		Coudes devant les épaules	Ne pas dépasser l'épaule	Contracter les fesses et les abdos Tête dans le prolongement du corps			
Pro : 2'15							

# Base de quantification mensuelle thématique

## Principes

de périodicité

de progressivité

de régularité

d'alternance

d'individualisation

de spécificité

JANVIER			Prophy lactique	Postural	Agonistes de soutien	Séances Mixtes	Contenus sur les muscles d' Efficacité dits " de propulsion" Développement Qualités physiques		
							CHLOÉ CAZIER	IMPACT (+ à +++)	MATÉRIEL SPÉCIFIQUE
Lu	5	P				TESTS RESTANT	EQUILIBRE, ROTATEURS, SKI ERG BRAS D ET G, POMPES	++	
Ma	6								
Me	7	A	X	X		M PRO-P1D2	+ ADDUCTEUR	+	THERABAND
Je	8	A		P29B				+	STEP
Ve	9	A	X	X		M PRO-P7D1	+ ADDUCTEUR	+	THERABAND
Sa	10								
Di	11								
Lu	12	P			X	M AS-E1B		++	swissball, élastique tractions
Ma	13								
Me	14	A		X			EFS2C + ADDUCTEUR	++	ski erg
Je	15	A		P15C				+	suspendu
Ve	16	A					FMPD (DORSAUX-JAMBES)	+++	SI ALEXIS NON PRÉSENT (6x85% sur les jambes)
Sa	17								
Di	18								

Avant ou après l'entraînement

Niveau d'impact estimé

Séances									
Extras									
Total mensue	0	0				0			

# OCTOBRE

## Contenus de séances

Placement			Contenus de séances													
SEM	Séance PP en pré Nat	A	Prophy	Postural	Agonistes de soutien	Séances	d' Efficacité dits " de propulsion" Développement Qualités physiques Individualisation									
			lactique			Mixtes	STRAVIUS	FUCHS	MOUEDENNE	AVETAND	LEGOUT	HENIQUE	BRUNO	GALATEAU	VAISSE	BRISFER
	Ma 1	A		X					PRO 14C + test ski erg 1'30 CADENCE 45				P1D			SKI 1'30
	Me 2	S	X	X	X		EFS3B + sortie VTT									
	Je 3	A		X			P1D				PRO 14C + test ski erg 1'30 CADENCE 45			SKI 1'30		
	Ve 4	P					FMTC (JBES/SPÉ)				FMTC (PECS/DOS)			FMTC (PECS/DOS)		
	Sa 5															
	Di 6						STRAVIUS	FUCHS	MOUEDENNE	AVETAND	LEGOUT	HENIQUE	BRUNO	GALATEAU	VAISSE	BRISFER
	Lu 7	P					FMPC (PECS/DOS/ SPÉ)				FMHB6			FMHB6		
	Ma 8	A					PRO 15C + 1x EFS1 SANS LES ABDOS				P2D			EFS P2D		
	Me 9	S					FMPC JAMBES AU GUIDÉ + VTT					HA5 JAMBES + VTT				
	Je 10	A					P2D				PRO 15C + 1x EFS1 SANS LES ABDOS			P2D EFS		
	Ve 11	P					FMHB6				FMPC (PECS/DOS/ SPÉ)			FMPC (PECS/DOS/ SPÉ)		
	Sa 12															
	Di 13						STRAVIUS	FUCHS	HENIQUE	VAISSE	MOUEDENNE	LEGOUT	AVETAND	BRUNO	GALATEAU	BRISFER
	Lu 14	P					FMDC (PECS-JAMBES-TRI)			pas tri+ adduct	FMDC (PECS-JAMBES) + etirements					
	Ma 15	A					FMDC (DOS) + ROTAT EXT en attente				PRO16B + P19A			P19A + PRO16B		
	Me 16	S	X	X			PRO16B + EVSB				FMDC (DOS-TRI)					
	Je 17	A		P23B												
	Ve 18	P					APREM : M PRO-P2B2				EVSC			EA8C + ROTATEURS		
	Sa 19						P19B	P19B	P19B	P19B	MEETING ST DIZIÉ					
	Di 20						COUPE DU MONDE DOHA									
	Lu 21		X	X							EA8C + ROTATEURS			EVSC		
	Ma 22						MATIN : HCAA5				PRO18D + 5X100 CRUNCHS R45"					
	Me 23		PRO18C	REVEIL MATIN			APREM : P20B				HT4					
	Je 24						MATIN : FMTC (PECS/DOS/JAMBES)				SÉANCES INDIVIDUALISÉES POINTS FAIBLES					
5	Ve 25		PRO19C	REVEIL MATIN			APREM : P5C				EA13C					
	Sa 26						MATIN : FEV3									
	Di 27										MOUEDENNE	LEGOUT	AVETAND	BRUNO	GALATEAU	BRISFER
	Lu 28						off	off	off	off	M PRO-P2C2					
	Ma 29						AS10E	AS10E	AS10E	AS10E	P21C					
	Me 30						P21C	P21C	P21C	P21C	Points faibles					
	Je 31						Points faibles	Points faibles	Points faibles	Points faibles	AS10E					
	Séances															
	Extras															
	Total mensuel		0	0			0									

SI PAS DE SURF  
EA8 OU EA9

STAGE ROYAN  
Nat 8h30-10h45  
PP en post nat  
Surf 14-16h



# Cheminement didactique guidant la construction des contenus du coach de natation

## 1ère étape - la planification - le choix des pics de forme

Planification préparation physique 2012/2013

POLE AMIENS NATATION

DAVID SEBILLAUD

	septembre	octobre	novembre	décembre	janvier	février	mars	avril	mai	juin	juillet	
1	S	L	J	S	M	V	V	L	31	M	S	L
2	D	M	V	D	M	S	S	M	J	D	M	44
3	L	M	S	L	J	D	D	M	V	L	M	
4	M	J	D	M	V	L	L	J	S	M	J	
5	M	V	L	M	S	M	M	V	D	M	V	
6	J	S	M	J	D	M	M	S	L	J	S	open EDF
7	V	D	M	V	L	J	J	D	M	V	D	
8	S	L	J	S	M	V	V	L	32	M	S	
9	D	M	V	D	M	S	S	M	J	D	M	45
10	L	M	S	L	J	D	D	M	V	L	M	
11	M	J	D	M	V	L	L	J	S	M	J	
12	M	V	L	M	S	M	M	V	D	M	V	
13	J	S	M	J	D	M	M	S	L	J	S	
14	V	D	M	V	L	J	J	D	M	V	D	
15	S	L	J	S	M	V	V	L	M	S	L	
16	D	M	V	D	M	S	S	M	J	D	M	46
17	L	M	S	L	J	D	D	M	V	L	M	
18	M	J	D	M	V	L	L	J	S	M	J	
19	M	V	L	M	S	M	M	V	D	M	V	
20	J	S	M	J	D	M	M	S	L	J	S	
21	V	D	M	V	L	J	J	D	M	V	D	
22	S	L	J	S	M	V	V	L	M	S	L	
23	D	M	V	D	M	S	S	M	J	D	M	
24	L	M	S	L	J	D	D	M	V	L	M	
25	M	J	D	M	V	L	L	J	S	M	J	
26	M	V	L	M	S	M	M	V	D	M	V	
27	J	S	M	J	D	M	M	S	L	J	S	
28	V	D	M	V	L	J	J	D	M	V	D	
29	S	L	J	S	M	V	V	L	M	S	L	
30	D	M	V	D	M	S	S	M	J	D	M	
31	M	M	L	L	J	D	D	V	V	M	M	



MONDE  
BARCELONE



# Planification préparation physique 2013/2014

POLE FRANCE AMIENS

David SEBILLAUD

SEPTEMBRE		OCTOBRE		NOVEMBRE		DECEMBRE		JANVIER		FEVRIER		MARS		AVRIL		MAI		JUIN		JUILLET		AOUT	
1 D	REPRISE	1 M	FORCE MAX	1 V	LAXIE	1 D		1 M		1 S	NICE	1 S	FORCE	1 M		1 J	PRO	1 D		1 M	POS	1 V	F MAX
2 L	PROPHYLAXIE	2 M		2 S	POST ROYAN	2 L	PV	2 J	PROPHYLAXIE	2 D		2 D	stage TENE RIFE	2 M		2 V	AS + EA	2 L	F M	2 M		2 S	
3 M		3 J		3 D		3 M	POST	3 V		3 L	REPOS	3 L	FORCE MAX	3 J	POST	3 S		3 M		3 J	POST	3 D	
4 M		4 V		4 L	PV	4 M		4 S	AS + EA	4 M		4 M		4 V	PV	4 D		4 M		4 V	VICHY	4 L	
5 J		5 S		5 M		5 J	FRANCE 25M	5 D		5 M	FORCE	5 M	MAX	5 S		5 L		5 J	stage	5 S		5 M	
6 V		6 D		6 M	POST	6 V	POSTURAL	6 L	PROPHYLAXIE	6 J		6 J		6 D		6 M		6 V	NICE	6 D		6 M	
7 S		7 L		7 J		7 S	Priorité 1: G2	7 M	AS + EA	7 V		7 V	FME	7 L		7 M		7 S	MONACO	7 L	AGE	7 J	stage
8 D	REPRISE	8 M	FORCE MAX	8 V	POST	8 D		8 M	LAXIE	8 S		8 S		8 M		8 J		8 D	POSTURAL	8 M	CHY	8 V	MULHOUSE
9 L		9 M		9 S	INTER CLUBS	9 L		9 J		9 D	MAX	9 D		9 M	FRANCE ELITE JEUNES Chartres 50M	9 V		9 L	POSTURAL	9 M		9 S	POSTURAL
10 M		10 J		10 D		10 M	PV	10 V		10 L		10 L	PV	10 J		10 S		10 M	AS	10 J		10 D	
11 M		11 V		11 L		11 M		11 S		11 M	END	11 M		11 V		11 D		11 M	ACANET	11 V		11 L	
12 J		12 S		12 M		12 J	EUROPE 25M	12 D		12 M		12 M		12 S		12 L		12 J		12 S		12 M	
13 V		13 D		13 M		13 V	Priorité 1: G1	13 L		13 J		13 J		13 D		13 M		13 V	BARCELONE	13 D		13 M	TRAJET
14 S		14 L		14 J		14 S		14 M		14 V	COURBEVOIE	14 V		14 L		14 M		14 S	FRANCE EAU LIBRE	14 L		14 J	
15 D		15 M		15 V		15 D		15 M		15 S		15 S	AMIENS	15 M		15 J		15 D		15 M		15 V	
16 L		16 M	PV	16 S		16 L		16 J		16 D		16 D		16 M		16 V		16 L	TRAJET	16 M		16 S	
17 M	TESTS PRO P AS	17 J		17 D		17 M	TESTS	17 V	FORCE MAX	17 L		17 L	F MAX	17 J	REPOS	17 S		17 M		17 M		17 D	
18 M		18 V		18 L		18 M	FM PV	18 S		18 M		18 M		18 V		18 D		18 M		18 M		18 L	
19 J		19 S		19 M		19 J	SKI ERG	19 D		19 M		19 M		19 S		19 L		19 J		19 S		19 M	
20 V		20 D	Coupe Monde	20 M		20 V		20 L		20 J	FORCE MAX	20 J		20 D		20 M		20 V	HYPER TROPHEE	20 D		20 M	EUROS
21 S		21 L		21 J		21 S		21 M		21 V		21 V		21 L		21 M		21 S		21 L		21 J	
22 D		22 M		22 V	MEETING COMPIEGNE	22 D		22 M		22 S		22 S	TRAJET	22 M		22 J	AS + EA	22 D		22 M		22 V	
23 L	TESTS	23 M	FORCE	23 S	stage	23 L		23 J		23 D		23 D		23 M	PROPHYLAXIE	23 V		23 L		23 L		23 S	
24 M	FM PV	24 J	FORCE	24 D	TEAM FRANCE	24 M		24 V		24 L	MAX	24 L	F MAX	24 J		24 S		24 M		24 M		24 D	
25 M	SKI ERG	25 V		25 L		25 M		25 S		25 M	stage TENE RIFE	25 M		25 V	AS + EA	25 D		25 M		25 M		25 L	
26 J		26 S		26 M		26 J		26 D		26 M		26 M		26 S		26 L		26 J		26 M		26 M	
27 V		27 D		27 M		27 V		27 L		27 J		27 J		27 D		27 M		27 V		27 V		27 D	
28 S		28 L	PROPHYLAXIE	28 J	POSTURAL	28 S	REPOS	28 M	EF	28 V		28 V		28 L	EA	28 M		28 S		28 L		28 J	
29 D		29 M		29 V		29 D		29 M				29 S		29 M		29 J		29 D		29 M		29 V	
30 L		30 M		30 S		30 L		30 J				30 D		30 M		30 V		30 L	F MAX	30 M		30 S	
		31 J				31 M		31 V	DEPART			31 L	F MAX			31 S				31 J		31 D	

# Un contexte d'entraînement

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
5:30	NATATION	NATATION	NATATION	NATATION	NATATION	NATATION	Séance mixte PREVENTION-POSTURAL- AS en salle
6:00							Séance mixte PREVENTION-POSTURAL- AS en salle
6:30							Séance mixte PREVENTION-POSTURAL- AS en salle
7:00							
7:30	COURS	COURS	COURS	COURS	COURS	NATATION	Séance mixte PREVENTION-POSTURAL- AS en salle
8:00							Séance mixte PREVENTION-POSTURAL- AS en salle
8:30							Séance mixte PREVENTION-POSTURAL- AS en salle
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							POSTURAL Au bord du bassin
11:30							
12:00							POSTURAL Au bord du bassin
12:30							
13:00							
13:30							POSTURAL Au bord du bassin
14:00							
14:30							POSTURAL Au bord du bassin
15:00							
15:30							
16:00							Muscles de propulsion Intensité +++
16:30							
17:00	NATATION	NATATION	NATATION	NATATION	NATATION	NATATION	Muscles de propulsion Intensité +++
17:30							Muscles de propulsion Intensité +++
18:00							Muscles de propulsion Intensité +++
18:30							
19:00							
19:30							
20:00	Sollicitations énergétiques dans l'eau	Estimation des impacts aquatiques	Proposition « des moments »	Choix des thèmes			
20:30							

